

名古屋市中スポーツセンター

フレイル予防教室

参加料
1,000円

開催のお知らせ



10月25日(金)13:00~14:00(3F第3会議室)

びわじま整形外科院長 井戸田 仁 先生

【講義テーマ】

「シニア健康講座～筋力アップでいつまでも元気！～」

11月1日(金)13:00~14:00(2F軽運動室)

青木 正美 先生

【実技テーマ】

「体幹・筋力づくりを中心とした運動実施！」

※全2回の教室となります。

お申込み・お問合せ

名古屋市中スポーツセンター

〒460-0008

名古屋市中区栄一丁目30番10号

☎ 052-232-2327

- 地下鉄 東山線・鶴舞線「伏見」下車8番出口徒歩10分
鶴舞線「大須観音」下車徒歩8分
- 市バス「納屋橋」下車徒歩5分「新洲崎橋」下車徒歩3分
- 名鉄バス「白川公園前」下車徒歩5分

