

股関節のメカニズムと運動

参加費
620円

健康をより意識するとからだは変化していきます。股関節はどう動くのか、日常生活や歩行時は何に留意するとよいか、1回目は基礎を、2回目はさらに進めて体を動かしながらやさしく学びます。いつまでも元気に歩く力を保つため、若々しさや健やかさへつなぐ一歩を踏み出しませんか？

**実技、講和講習：令和7年3月12日（水）
令和7年3月19日（水）**

定員

20名（15歳以上）

※中学生は除く

2/26（水）締切

2/27（木）抽選

運動しやすい服装、室内靴、
タオル、水筒をお持ちください。

お問い合わせ



名古屋市枇杷島スポーツセンター
名古屋市西区枇杷島一丁目1番2号
052-532-4121

会場

枇杷島スポーツセンター
軽運動室

時間

13：30～14：45

セミナー、実技講師

藤原 葉子

【健康支援エクササイズ協会講師】



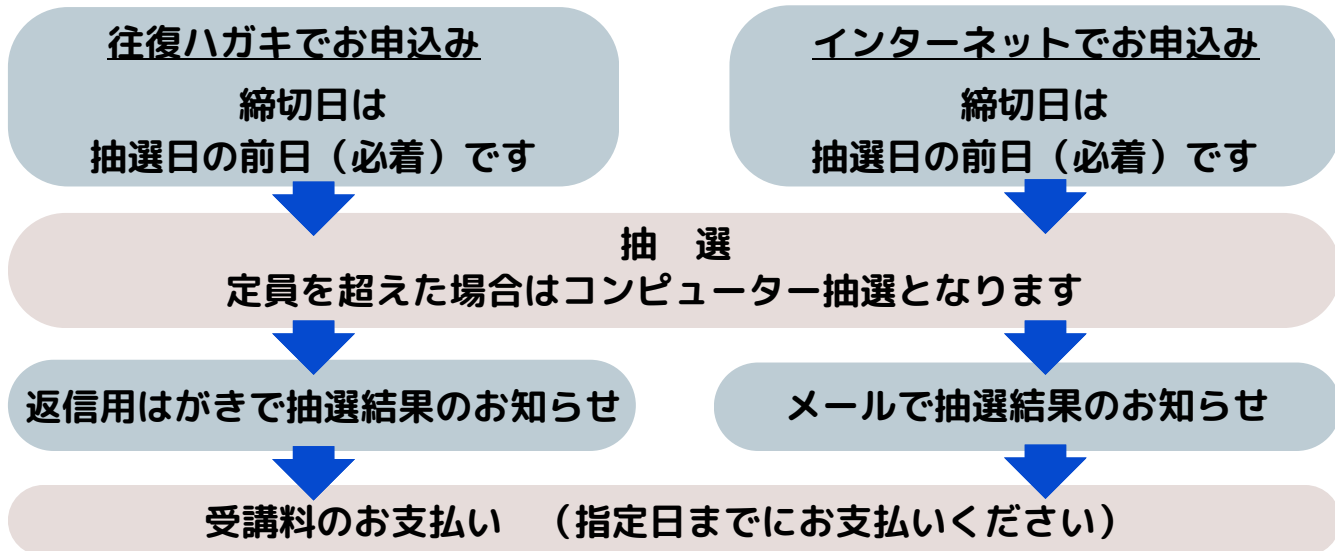
枇杷島SC
ホームページ

申込方法は裏面へ

https://www.nespa.or.jp/facility/biwajima_sc/

名古屋市枇杷島スポーツセンター

スポーツ教室 お申込みの流れ



■インターネットによるお申込みは
<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



枇杷島SCをクリック

■往復ハガキによるお申込みは

85	□□□□□□	①枇杷島スポーツセンター
返信		②○○○○教室
氏	あ	③〒 住所
	な	ふりがな
名	た	④氏名
	の	⑤年齢・学年
	住	⑥性別
	所	⑦電話番号
		⑧水泳教室は「泳力」
□□□□□□		

85	41511	0101513	
返信	枇	西	
	杷	区	
	島	枇	
	ス	杷	
	ポ	島	
	ー	一	
	セ	丁	
	ン	目	
	タ	1	
	ー	番	
	行	2	
		号	
□□□□□□			※ 何も記入しないで ください

※本はがきに記載された個人情報は、当スポーツ教室の開催事務以外には使用いたしません。

■ご注意ください！

- ・はがき、インターネットで重複申込みはできません。
- ・定員を超えた場合は抽選となります。
- ・抽選は、はがき申込み分とインターネット申込み分を合わせて行います。

【会場案内】

- 名鉄/ 名古屋本線「東枇杷島駅」下車、徒歩5分
「栄生駅」下車、徒歩10分
- 市バス/ 名駅11 系統 名古屋駅←→名古屋駅、
名駅26 系統 名古屋駅→(押切)→平田住宅、
名駅29 名古屋駅←→名古屋駅、
栄27(西巡回) 栄←→栄
いずれも「枇杷島スポーツセンター」下車、すぐ

名古屋市枇杷島スポーツセンター

〒451-0053 名古屋市西区枇杷島1丁目1番2号
 TEL 052-532-4121 FAX 052-522-8520
 指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会
https://www.nespa.or.jp/shisetsu/biwajima_sc/



枇杷島SC HP

