



# 日本ガイシ スポーツプラザ トレーニング室トレーナーの

# 1時間体操

楽しく動いてフレイル予防!



開催場所 南生涯学習センター 視聴覚室

開催日	8月 2日 (金)	午後	6日 (火)	午前
	9日 (金)	午前 午後	13日 (火)	午前 午後
	16日 (金)	午前 午後	20日 (火)	午前
	23日 (金)	午前 午後	27日 (火)	午前
	30日 (金)	午前 午後		

(各日：午前 11:00-12:00 午後 13:30-14:30)

参加料 当日払い 330円/各回 (開始時間 30 分前から受付開始)

定員 20名/各回 (先着順)

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル



## 日本ガイシ スポーツプラザ

〒457-0833 名古屋市南区東又兵ヱ町 5 丁目 1 番地の 1 6

TEL (052)614-3111 FAX (052)614-3120

[指定管理者] 名古屋市総合体育館 NK 共同事業体

代表団体 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会

<https://www.nespa.or.jp/>



NESPA

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。