

毎日を健康に！セルフケア教室(後期)

☆参加者募集のお知らせ☆

この教室では、誰でも挑戦しやすく楽しくできるストレッチや脳トレ中心におこない、心身共に健康をな体づくりを目指します。日常生活に上手に運動を取り入れて、毎日をイキイキ健康に過ごしましょう♪

開催日時

11/11	11/25	12/9	12/23	1/27
2/10	3/10	3/24		

各月曜日 11:00~12:00 計8回

会場

中村スポーツセンター 第2競技場

対象・定員

中学生を除く15歳以上の方 40名

参加料

4,000円 (スポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。)

申込方法

10/1 (火) ~ 10/15 (火) の間に、名古屋市電子申請サービスまたは往復はがきにて申込み (10/15必着)
※定員を超えた場合は締切日翌日に抽選

《名古屋市電子申請サービス》

アドレス：<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>

トップページにある『キーワードで手続きを探す』から、検索してください。

《往復はがき》

往復はがきの往信用 (裏面) に「教室名・申込者名・ふりがな・年齢・電話番号・郵便番号・住所」、返信表面に申込者の住所・氏名を記入してください。(記入面を間違えないようご注意ください。)

指導者

NPO法人ママ・ぷらす 指導員 (スポーツインストラクター)

名古屋市中村スポーツセンター

〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋43番地の1

TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023

指定管理者 (公財) 名古屋市教育スポーツ協会

ホームページ <https://www.nespa.or.jp>

