

シニア健康講座（理論と実践講座）

# 『筋力アップでいつまでも元気！』



☆参加者募集のお知らせ☆

健康的な生活を送るために筋力アップを目指し、運動を始めてみませんか。第1回は整形外科の先生に、筋肉やからだの仕組みについて分かりやすく解説していただき、第2回目は軽い運動を行ないます。皆さまのご参加をお待ちしています！

## 開催日時

令和6年11月29日・12月13日（各金曜）

【第1回（11/29）講義 11:00～12:00】

【第2回（12/13）運動指導 11:00～12:00】

※持ち物・・・第1回目は筆記用具、第2回目はタオル、飲み物、運動のできる服装、室内専用シューズをお持ちください。

## 会場

中村スポーツセンター アリーナ室会議室（第1回）  
軽運動室（第2回）

## 対象・定員

一般 20名

## 参加料

2日間で500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。）

## 受付方法

11月1日（金）～ 当センター窓口・電話・ファックスにて  
予約申し込みを受付いたします。（先着順）

※FAXで申込みされる場合は、『教室名・氏名・年齢・電話番号』を忘れずにご記入ください。

## 指導者

【講義】びわじま整形外科 院長 井戸田 仁 先生

【運動指導】 三上 真由美 先生

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>

