

8th World
Wellness
Weekend

誰でも気軽に楽しくできる
体操を始めてみませんか？

- ・フレイル予防・介護予防のための運動
- ・椅子に座ってできる運動
- ・気持ち良いストレッチや
足腰を強くする運動 など

参加費
無料!

定員 100名

生涯現役!! 健康な体力づくり 運動体験会

9/21(土)

10:00~11:30

会場:名古屋市昭和生涯学習センター 体育室

地下鉄御器所すぐ※2番3番出口それぞれ300m



講師 NPO 法人健康支援エクササイズ協会
会長 藤原 葉子 氏

先着受付中(電話可)

☎852-1144

※お申込み後は、当日の開催時刻までに当センター体育室の受付にお越しください。

(9時15分から受付を開始します)

※当日の服装や持ち物など

- ・運動のできる服装
- ・汚れてもいい靴下
- ・上履き
- ・タオル
- ・水筒(水分補給)

※お着替えの方は更衣室があります。

※お車でのご来場はご遠慮ください。



主催:NPO 法人健康支援エクササイズ協会
(公財)名古屋市教育スポーツ協会
後援:名古屋市/名古屋市社会福祉協議会