

生涯現役!! 健康な体づくり 運動体験会

参加費
無料
定員各回
100名

誰でも、気軽に楽しくできる
体操を始めてみませんか？

日時

第1回 9月16日(土) 10:00~11:30

第2回 9月16日(土) 13:30~15:00

会場

昭和区役所 講堂

(住所)名古屋市昭和区阿由知通3-19

(アクセス)地下鉄:鶴舞線・桜通線「御器所」下車

市バス:「御器所通」下車 徒歩1分

※当日は、休庁日のため地下鉄連絡用通路および区役所正面玄関は使用できません。
出入口は講堂正面玄関(講堂の外階段)を使用してください。

講師

健康支援エクササイズ協会

会長 藤原 葉子 氏



内容

- ・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

持ち物

- ・動きやすい服装・上履き ・汚れても良い靴下
- ・タオル ・飲み物



参加される皆さまへ

○暴風警報等が発令された場合は、中止とさせていただきます。その場合は、本会ホームページ、Facebook等にてお知らせいたします。

○動きやすい服装でご参加ください。

申込について

下記のいずれかの方法で8月23日(水)までに、お申込みください。

①申込用二次元コードを読み取り、指定事項の入力の上お申込みください。

[申込用二次元コード]

②下記の申込書に記載の上、FAX・郵送・Eメールからお申込みください。



なお、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。抽選の結果は、8月末までに郵送でご連絡いたします。

【申込・問合せ先】

社会福祉法人名古屋市社会福祉協議会（地域福祉推進部/坂井・佐藤）

〒462-8558 名古屋市北区清水四丁目17番1号 名古屋市総合社会福祉会館5階

電話：052-911-3193 FAX：052-917-0702

E-mail：chiiki01@nagoya-shakyo.or.jp

生涯現役でできる体操体験会 参加申込書

E-mail： chiiki01@nagoya-shakyo.or.jp

FAX：052-917-0702

【氏名】

【参加希望日】 ※同一の内容になりますので、どちらかに○を付けてください。

第1回（9月16日 10：00～11：30）・第2回（9月16日 13：30～15：00）

【団体名】 ※団体等に所属されている方はご記入ください。

【電話番号・メールアドレス】

【住所】

【ご年齢】 39歳以下・40代・50代・60代・70代・80代以上

【健康状態】 良好・その他（ ）