

秋の高齢者なごやか健康教室

人生100年時代です。だれもが、100歳まで健康で活動的に生活できる高齢者像が求められてきています。

名古屋市レクリエーション協会では、高齢者の健康長寿を支援する「高齢者なごやか健康教室」を行います。

この教室では、健康運動を通して“からだ”と“こころ（脳）”を活性化させ、人との繋がりや輪を広げ、交流の喜びを会得することで、高齢者の活力を高めることを目的としています。

さらに、教室の仲間とのふれあいや会話を通して、皆さんが笑顔でなごやかな健康で活動的な生活を送ることができる手助けができればと考えています。

この機会に、元気な100歳を目指して参加してみませんか。



主 催 名古屋市 レクリエーション協会
内 容 「からだ」と「頭（脳）」を元気に導く運動
しなやかな“からだ”をつくるストレッチング
“からだ”と“頭（脳）”の細胞にイキイキ刺激をもたらすワクワク・リズム体操など
講 師 愛知県健康づくりリーダー 岡田真由美 氏

開催日 9月 9日・16日・30日
10月 7日・14日・21日・28日
11月 4日 毎週水曜日（全8回）
時 間 午後1時～2時30分
会 場 名古屋市天白スポーツセンター
定 員 40名
会 費 4000円（8回分 傷害保険料含む）
※ 初日に納入してください。
※ 中途辞退・欠席者への返金はありません。

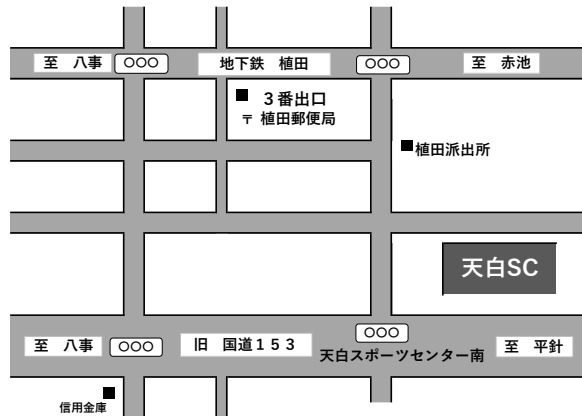
対 象 一 般（65歳以上）
服 装 運動のできる服装・屋内用運動靴・タオル・水筒・
マスク（必要に応じて）

申込み 8月25日（火）正午 必着
申込フォーム または 往復葉書 に（教室名・氏名・住所・年齢・電話番号）を記入して、送信 または 郵送してください。

申込先 〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
スポーツ市民局 スポーツ振興課内
名古屋市レクリエーション協会 電話 971-1026

<https://logoform.jp/form/mX9C/1033843>（二次元コードから申込みできます）

※ 寄せられた個人情報（氏名・住所等）は、受付時本人確認、傷害保険加入、事業案内送付に使用させていただきますのでご了承ください。なお、これらの目的以外には一切使用いたしません。



申込フォーム