

令和8年度

笑顔でトライ！ 秋の女性のための健康体操

☆ ☆ ☆ しなやかで、パワフルなからだを ☆ ☆ ☆

いつまでも美しく、いきいきとした毎日を過ごしたいというのは、誰もが願っています。そこで、あなたも“しなやかで、パワフルなからだづくり”に挑戦してみませんか。

楽しい雰囲気の中で、ストレッチで気持ちよくからだを伸ばし、無理のない筋力トレーニングで膝痛、腰痛、転倒に無縁なからだづくりを目指します。年齢は問いません。初心者の方も大いに歓迎します。

さあ、あなたも毎週火曜日に気持ちよい汗を流し、心も体もしなやかでパワフルにしましょう。

主 催 名古屋市 ・ 名古屋市レクリエーション協会

講 師 公認 一般体操指導員

愛知県健康づくりアドバンスリーダー 木下 明美 氏

開催日 9月： 1日・8日・15日・29日

10月： 6日・13日・20日・27日

11月： 10日・17日

※毎週 火 曜 日（10回）

時 間 午後1時～2時30分（1時間30分）

会 場 名古屋市昭和スポーツセンター（第2競技場）

名古屋市昭和区吹上2-6-15 TEL733-6831

地下鉄 桜通線・「吹上」駅下車⑤番出口より徒歩8分

定 員 60名（抽選）

会 費 5,000円（10回分・傷害保険料を含む）

初日に納入してください。

※ 中途欠席者への返金はありません。

対 象 女 性

服 装 運動のできる服装・屋内用運動靴・タオル

水分・マスク（必要に応じて）・ヨガマット又は
バスタオル

申込み 8月18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）

※ お知らせいただきました個人情報（氏名・住所等）は、受付時本人確認、傷害保険加入、当協会の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