

令和8年度

笑顔でトライ!

冬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、誰もがねがっています。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めざします。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心地よい汗を流し、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 令和9年1月：12日・19日・26日
2月： 2日・9日・16日
3月： 2日・9日

※ 毎週火曜日（8回）

時 間 午後1時～2時30分（1時間30分）
会 場 名古屋市天白スポーツセンター（第2競技場）

天白区植田三丁目1502番地 TEL 806-0551

地下鉄 鶴舞線「植田」下車 徒歩3分
市バス 「地下鉄植田」下車 徒歩3分

定 員 70名（抽選）
会 費 4,000円（8回分・傷害保険を含む）
※ 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
持ち物等 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 12月15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
スポーツ振興課内 名古屋市レクリエーション協会
電話 052-971-1026



申込フォーム

<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。