

まるっと!

健幸アップセミナー

お出かけ編

♪公園、屋外で講師と一緒にポールウォーキング&運動指導♪

- 時間:13時50分~15時15分(受付:13時30分~13時40分)
- 対象:区内在住60歳以上で、運動に支障のない方 ■定員:15名
- 持ち物:水分補給できる飲み物、タオル、健康手帳(お持ちの方)
- ★動きやすい服装・靴。両手が使えるリュックサックなどがおすすめ
- ※雨天時は室内にて体操の実技指導

牧野ヶ池緑地

5月11日(月)
予約開始4月13日(月)~

◇集合場所:前山コミュニティセンター
名東区猪高町大字高針梅森坂36-2
TEL 052-977-8538

経路案内

市バス【幹本郷1系統】
本郷方面から:地下鉄平針行『梅森坂口』
下車後、徒歩2分
梅森坂方面から:本郷行『梅森坂口』
下車後、徒歩2分

市バス【幹星ヶ丘1】
西山方面から:梅森荘行『梅森坂口』
下車後、徒歩2分

猪高緑地から史跡巡り

10月22日(木)
予約開始9月11日(金)~

◇集合場所:名東生涯学習センター
名東区社が丘3丁目802
TEL 052-703-2622

経路案内

市バス【幹本郷1系統】
本郷方面から:猪高緑地行『楽陶館』下車後、徒歩6分
梅森坂方面から:本郷行『障害者スポーツセンター』
下車後、徒歩5分

明德公園

11月13日(金)
予約開始日10月12日(月)~

◇集合場所:猪子石コミュニティセンター
名東区猪高町大字猪子石鰻廻間53
TEL 052-775-6886

経路案内

市バス
上社・本郷方面から:【上社11 左回り】若葉台方面
『藤森1丁目』下車後、徒歩9分
香流・引山方面から:【幹一社1】引山行
『猪子石小学校』下車後、徒歩9分

男性限定の講座を開催します
初めての方もこの機会にぜひご参加ください

男性限定編

体操・栄養講話

運動実技と栄養講話(試食付き)

9月15日(火) 予約開始8月11日(火)~

- 時間:13時30分~15時30分(受付:13時10分~)
- 対象:区内在住60歳以上の男性 ■定員:8名
- 場所:名東区役所南1階訓練室
- 持ち物:筆記用具、水分補給できる飲み物、健康手帳(お持ちの方)

屋外でウォーキング

香流川周辺をウォーキング&運動指導

3月2日(火) 予約開始2月12日(金)~

- 時間:13時50分~15時15分(受付:13時30分~13時40分)
- 対象:区内在住60歳以上の男性 ■定員:8名
- 集合場所:香流コミュニティセンター
- 持ち物:水分補給できる飲み物、タオル、健康手帳(お持ちの方)



お電話、FAX または下記二次元コードからお申込みください

名東保健センター 保健予防課
TEL:(052) 778-3112
FAX:(052) 773-6212



名古屋市「フレポ&見守り」アプリ利用者は参加するたびに30ポイント付与されます。
ご利用には、まずは「フレポ&見守りアプリ」をダウンロード!

詳しくは、名古屋市公式ウェブサイトをご覧ください



名古屋市公式LINEをお友達登録しませんか?
名古屋市の情報がたくさん配信されます

