

千種保健センター主催 健康づくり教室

参加無料

大人のための ヘルスアップ教室

ワーク・“ヘルス”・バランス

とれてますか…?

8/8  AM 9:50～11:30 (受付開始AM 9:30)

託児
あり

(生後半年～2歳)

対象

千種区在住
または千種区在勤の
(名古屋市在住)
20歳～64歳の方

定員

25名

※予約先着順

会場

メガロス千種

※駐車場利用無料

申込受付中！こちらから▶



※当日午前8時以降、千種区内に気象警報が発令されている場合は中止となります



実施内容

保健センター保健師によるロコモ度テスト・講話
トレーナーの指導による少人数制のマシントレーニング
マシンピラティスお試し体験(当日受付先着順 10名)

※室内履き、タオル、飲み物をご持参ください

参加特典

プロテイン・サプリメントお試しセットプレゼント！
当日のシャワー・サウナ利用無料！
次回メガロス千種利用時のお得なサービス情報あり

千種保健センター保健予防課
ヘルスアップ教室担当

お問い合わせ 平日9時～17時15分

TEL. 052-753-1981 / FAX. 052-751-3545