



チラシあり

(A4片面1枚)

市政記者クラブ 御中

令和7年7月29日(火)
千種保健センター保健予防課
担当：三尾、小澤
電話：052-753-1981

大人のためのヘルスアップ教室 (メガロス千種との共催企画)の開催について

地域の健康づくりを推進するため、千種区と連携協定を結んでいる野村不動産ライフ&スポーツ株式会社と共催し教室を開催します。

壮年期は社会的に活動的である一方、運動習慣のある者の割合が最も低い時期であるため、健康寿命の延伸や自身の健康の見直しを図ることを目的とした健康づくり事業を展開します。この教室は、千種区在住在勤の壮年期を対象とし、ロコモ度テストで自身の運動機能を振り返り、適切な知識の普及や運動指導をすることで、生活習慣を見直す機会となります。

また、名古屋市全16区のうち、壮年期に焦点を当てた運動指導の教室は多くなく、さらに、子育て中の方でも参加できるよう、託児を設けた健康づくり事業を展開しているのは、本教室だけです。

対象者の方に対し、千種区が開催する大人のためのヘルスアップ教室への参加を促していきたいため、是非ともご取材くださいますようお願いいたします。

- | | |
|-------|--|
| 日 時 | 令和7年8月8日(金)
午前9:50～11:30(取材可能時間 9:50～11:30) |
| 場 所 | メガロス千種
(名古屋市千種区千種2-23-11) |
| 参 加 者 | 千種区在住または在勤の20～64歳の方 25人 |
| 内 容 | 保健センター保健師によるロコモ度テスト・講話
メガロス千種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
マシンピラティス体験
希望者はシャワー・サウナ利用や託児も可 |
| 取材申込 | 取材を希望される場合は、開催日前日正午までに担当へご連絡ください。 |
| そ の 他 | 開催日当日午前8:00の時点で、大雨、洪水、または暴風警報が発令されている場合は中止とします。 |