

肩こり  
腰痛

体幹

ぽっこり  
おなか

らくらく

動ける体に！

## 生活筋トレ講座



### 開催日時など

① 12月5日（金）

② 2月7日（土）

10:00~11:00

どなたでもOK

各回 10名

参加費 500円

電子申請・窓口・往復はがきにて  
お申し込みください。

12月

2月

### 募集締切

① 11月10日（月）

電子申請の二次元コード

② 1月12日（月・祝）必着



指定管理者 シンコーグループ

緑生涯学習センター

〒458-0801

名古屋市緑区鳴海町字本町54

☎ 052 - 621 - 9121

9:00~21:00(日祝は17:00)