

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

ちょっとキツくても
笑ってチャレンジ。

年齢を重ねても”らくらく動ける体”を保つために、日常生活で使う筋力（生活筋力）を無理なく楽しく鍛える事を目的とした講座です。転倒予防や、姿勢改善、体力維持につながる簡単な運動を取り入れ、健康寿命の延伸をめざします。



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）

② 1月12日（月・祝）必着

電子申請のニ次元コード



指定管理者 シンコーポループ

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)