

# シニア健康講座 『筋力アップで防ごう！引きこもり』

様々な機能に影響を及ぼす筋肉や身体のしくみについて、整形外科の先生に分かりやすく解説してもらいます。頭と身体を使って、元気ではつらつとした毎日を過ごしましょう。皆さまのご参加をお待ちしています！

日 時：令和7年11月28日（金）

13:00～14:40（講義 13:00～14:00・体操 14:10～14:40）

会 場：露橋スポーツセンター 中会議室

講 師：【講義】 びわじま整形外科 院長 井戸田 仁 先生  
【体操】 施設職員（健康運動指導士）



対 象：一般（中学生を除く15歳以上）

定 員：20名（先着順）

参 加 料：300円（講座当日のお支払いです。）

持 ち 物 筆記用具・タオル・飲み物をお持ちください。  
※軽い運動を行いますので、動ける服装でお越しください。



申込方法：11月1日（土）10時から先着順にて受け付けします。  
当施設窓口、または電話にてご予約をお願いいたします。

そ の 他：ご不明な点は、下記までお問い合わせください。



～お問い合わせ～

〒454-0022 名古屋市中川区露橋二丁目14番1号

名古屋市露橋スポーツセンター TEL 052-362-4411 FAX 052-362-4431



指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会 NESPA