

活いき生いき体創教室

年齢を重ねるとともに体の関節・筋肉・骨などの運動器の働きが衰えます。

この教室では、静かな音楽やにぎやかな音楽を聞きながら、ストレッチや筋力トレーニングを椅子やステップ台等の用具を使って無理なく行います。あなたに合った心地よい運動を繰り返し、介護予防につながる体操です。仲間と交流をしながら、楽しく身体を動かし、健康な体を創りましょう！

1 開催日及び開催日時（金曜日 6回 13:30～15:00）

期	月	開催日	継続受付期間	新規受付開始日時
1期	4月	14・28	/	3月11日（土） 11:00～
	5月	12・26		
	6月	9・23		
2期	7月	14・28	5月20日（土）	6月10日（土） 11:00～
	8月	18・25	}	
	9月	8・22	6月9日（金）	
3期	10月	13・27	8月19日（土）	9月9日（土） 11:00～
	11月	10・24	}	
	12月	8・22	9月8日（金）	
4期	1月	12・26	11月18日（土）	12月9日（土） 11:00～
	2月	9・23	}	
	3月	9・23	12月8日（金）	

2 講師 NPO 法人アイディアC 体創協会指導員

3 会場 愛知県スポーツ会館 軽運動室

4 定員 各期25名

5 参加対象 一般（中・高齢者）

6 参加料 各期4,200円（税込）

7 受付方法

- ① 電話にて先着順に受け付け、定員になり次第締め切らせていただきます。
定員に満たない場合は随時受付いたします。
- ② 電話予約後、2週間以内にご来館いただき、参加料をお支払いください。

8 その他

- ① 加療中の方は医師と相談のうえお申し込みください。
- ② 第2期以降は継続して参加される方を優先して受け付けますので、新規募集人数は期ごとで変動します。
新規募集人数は上記の新規受付開始日にお問合せください。
- ③ 継続して参加される方は、必ず継続受付期間中に事務所で参加料をお支払いください。
継続受付期間以降は新規受付でのお取り扱いとなります。あらかじめご了承ください。
- ④ 参加料は、各期の開催初日以降、原則としてお返しできませんのでご了承ください。
- ⑤ 練習中の負傷等については、応急手当までとし、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
なお、参加者の傷害保険は一括加入します。
- ⑥ 上記日程は予定のため、変更する場合があります。その際、参加料の返金はいたしません。
- ⑦ お申込みの際にご記入いただく個人情報は、当会館の事業以外には使用しません。

いくつになっても筋力
トレーニングは、効果
ありますよ！
脳を活発にするゲーム
も盛りだくさん！！



主催：（公財）愛知県教育・スポーツ振興財団 中日新聞社 主管：愛知県スポーツ会館
後援：愛知県教育委員会 NPO 法人アイディアC 体創協会

申込・問合せ先 愛知県スポーツ会館 TEL052-991-9151【休館日：月曜日（休日の場合は翌平日）】

〒462-0846 名古屋市北区名城 1-3-35 <http://www.spokan.sakura.ne.jp>

アクセス：名城線 名城公園駅 徒歩約7分・鶴舞線 浄心駅 徒歩約15分 市バス 名城公園 徒歩約5分