

平成29年度

健康モリモリ教室

健康に関心がある人に日頃の運動不足の解消、体力の回復及び運動のある生活習慣づくりを目指します。

専任講師による
体力チェック



体力に合った運動

○ ダンベル等を使い、筋力を整えるエクササイズ

1 開催期及び練習日時 水曜日 10回 【Aコース】9:15~10:15 【Bコース】10:30~12:00

期	月	練習日	継続受付期間	新規受付開始日時
1期	4月	12・19・26	/	3月11日(土) 11:00~
	5月	10・17・24・31		
	6月	7・14・21		
2期	7月	5・12・19・26	5月20日(土)	6月10日(土) 11:00~
	8月	2・9・23・30)	
	9月	6・13	6月9日(金)	
3期	10月	4・11・18・25	8月19日(土)	9月9日(土) 11:00~
	11月	1・8・22・29)	
	12月	6・13	9月8日(金)	
4期	1月	10・17・24・31	11月18日(土)	12月9日(土) 11:00~
	2月	7・14・21・28)	
	3月	7・14	12月8日(金)	

2 講師 (公財)愛知県健康づくり振興事業団認定 健康づくりリーダー 伊藤早苗

3 会場 愛知県スポーツ会館 軽運動室

4 定員 各期 Aコース 30名 Bコース 30名

5 参加対象 一般

6 参加料 Aコース 各期4,200円 Bコース 各期6,000円 (税込)

7 受付方法

① 電話にて先着順に受付け、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をします。

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、応急手当てとし、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。

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

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.sakurane.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