

けん こう たい そう 健康体操

+エアロビクス体験

1月～3月に名古屋市障害者スポーツセンターが閉館のため、健康体操練習日をモリコロパークで実施します。普段の健康体操に加え、エアロビクス体験も行います。音楽に合わせて運動を楽しみましょう。

1. 対象

中学生以上の障害児・者

2. 日時

平成29年1月13日、2月10日、24日

(第2・4金曜日 計3回) 14時00分～16時00分

3. 場所

愛・地球博記念公園 (モリコロパーク) 多目的スタジオ1～3

〒480-1342

愛知県長久手市茨ヶ廻間乙1533-1

4. 内容

健康体操で実施している座位でのストレッチやボール運動、頭の体操に加え、エアロビクスのようなリズム体操を実施。エアロビクスは座位でも立位でも実施できる内容でゆったりした音楽を使用し、シンプルな動きを反復して行うため、気軽に行えます。

5. 持ち物・服装

運動ができる服装、室内用靴、飲み物、タオル

6. その他

現地集合、現地解散とします。

14時00分より始めます。13時50分ごろ、お集まりください。

ゴミは各自でお持ち帰りください。



7. アクセス

《車でお越しの方》本郷方面より

本郷交差点東進→長久手インターの信号を過ぎてから2つ目の側道を斜め左

へ→愛・地球博記念公園北口北交差点を右折



《電車でお越しの方》

藤ヶ丘駅リニモ乗車→「愛・地球博公園駅」下車

《バスでお越しの方》

名鉄バス「愛・地球博公園駅」下車

多目的スタジオ
1～3

問合せ先

[名古屋市障害者スポーツセンター]

〒465-0055 名古屋市名東区勢子坊二丁目1501番地

電話：052-703-6633 FAX：052-704-8370

担当：横井・植田