福祉スポーツセンター主催

健康のためのからだづくり！

申込みは裏面QRコードから!!

会場：なごや福祉用具プラザ研修室

1．サルコペニア※を予防して健康寿命を伸ばそう！

※加齢に伴い筋量や筋力が低下すること

サルコペニアの簡易チェックと保健師による予防対策を紹介し
簡単にできる運動を行います

令和6年11月12日(火)13:30～15:00(受付１３時～) 定員15名

2．「転ばない体」をつくるトレーニング

転ばない体に必要な筋力をつける為に下半身を中心とした
ストレッチや筋力トレーニングを行います

令和6年12月10日(火)13:30～15:00(受付１３時～) 定員15名

3．運動で脳を鍛えて認知症予防！

2つ以上の課題を同時に行う運動で楽しく認知症を予防しましょう

令和7年1月28日(火)10:30～12:00(受付１０時～) 定員15名

4．丈夫な骨で骨折予防！

栄養士による丈夫な骨をつくる為の食事の紹介と運動を行います

令和7年2月4日(火)13:30～15:00(受付１３時～) 定員15名

5．正しく学ぼう！自重筋トレ

ストレッチマットに座って特別な器具を使わずにできる
筋力トレーニングを基礎から学びましょう

令和7年3月18日(火)10:30～12:00(受付１０時～) 定員１０名

【問合せ先】社会福祉法人　名古屋市総合リハビリテーション事業団　福祉スポーツセンター
〒467-8622 名古屋市瑞穂区弥富町字密柑山１番地の２　TEL:052(835)3881 FAX:052(835)4094

≪申し込みについて≫

申込期間： 10月1日（火）より受付開始（先着順）

申込方法： <u>Web申込みのみとなります</u>

右のQRコードから申込みできます

名古屋市総合リハビリテーション事業団イベントページから
アクセス頂いても申込み可能です

※個人情報は、本講座の開催にのみ利用させていただきます

先着順で受け付け、定員に達し次第、募集を終了します

申込内容： 氏名・フリガナ・年齢・連絡先（電話・E-mail）を入力いただきます

そ の 他 ： 複数日参加可能ですが、各フォームから1件ずつご応募下さい

≪参加について≫

会　場 ： なごや福祉用具プラザ研修室

※福祉スポーツセンターではありませんので
お間違いのないようご注意ください。

（〒466-0015　昭和区御器所通3丁目12-1　御器所ステーションビル3階）

参加費： １５０円　　※おつりのないようにご用意ください

持 ち 物 ： 水分、汗ふきタオルをご持参ください

更衣室はありませんので運動に適した服装・靴で来所してください

※スカート・ヒールのある靴での参加はできません

※室内専用シューズの持参は必要ありません

そ の 他 ： 悪天候等による講座の中止に関しては次のとおりです

暴風警報、暴風雪警報、特別警報(暴風、大雨、大雪)、地震等による注意情報・警戒宣言などが発せられている場合

【中止判断】午前の講座⇒９：００　　午後の講座⇒１２：００

お問い合わせは福祉スポーツセンター（052-835-3881)へお願いします

≪会場案内≫

地下鉄鶴舞線御器所駅<u>②番出口</u>が近いですが、階段が多いため**エレベーターご利用の方は<u>⑧番出口</u>（昭和区役所）**が便利です。

名古屋市総合リハビリテーション事業団
マスコットキャラクター
「りはみん」