

# 家族で楽しむ エクササイズ

コロナに負けるな!!

11/8日  
10:00~15:45  
in テラスポ鶴舞  
鶴舞公園 多目的グラウンド

参加無料

## — スケジュール — 事前予約

10:00~12:15 ファミリーエクササイズ<午前の部>  
13:30~15:45 ファミリーエクササイズ<午後の部>

随時自由参加

終日開催  
プログラム

10:00  
~15:45

## ファミリー エクササイズ

家族単位のグループごとに  
4つのプログラムを順番に体験

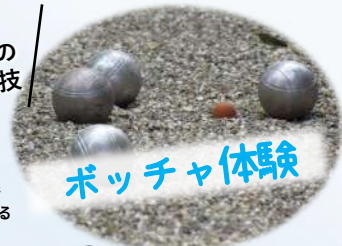


### ② 親子ヨガ

呼吸法を感じながら、  
青空の下で親子一緒にできる  
ヨガのポーズにチャレンジ

ヨーロッパ生まれの  
パラリンピック競技

子供からお年寄りまで  
どなたでも一緒に楽しめる



### ボッチャ体験

## 親子のびのび広場

小さいお子さんでも楽しめる  
遊びが盛りだくさん!  
いつでも自由にお立ち寄りください



### 親子ふれあい コーナー

### 事前予約

午前・午後それぞれ  
30家族ずつ  
1家族2~6名程度

理学療法士がしなやかな  
動き作りをレクチャー

### ① 楽しく伸びる 運動教室



### ④ 忍者 ランド

忍者になった気分で  
仕掛けサーキットに  
チャレンジ!



③ バランスボールで  
楽しく弾もう!  
3世代一緒に楽しめる有酸素運動  
ボールのアシストで  
高齢の方でも膝に優しい

当イベントの**感染予防対策**について

- \* イベントで使用する道具・備品等は消毒を実施しています
- \* 当日受付にて手指消毒・検温後に  
所定の「健康チェックシート」を記入して頂きます。

<注意事項>

- \* 駐車場には限りがあります。できる限り公共交通機関をご利用ください。
- \* 運動が可能な服装・靴・タオル・飲料水・着替え等をご用意ください。
- \* 人工芝内では水以外の飲食はご遠慮ください。
- \* 更衣室・荷物置き場等はスタッフの指示に従ってください。
- \* 内容は予告なく変更になる場合があります。

### 雨天中止

※中止の場合

「家庭で出来る楽しいエクササイズ」  
を希望者へweb配信します!

詳細・イベントHP



このまま送信してください  
FAX：052-745-1780

または  
以下のQRコードのテラスポHPから



※その他のイベントとの関係でHPへの情報公開が遅れる場合があります。  
公開までしばらくお待ちください

## ★ ファミリーエクササイズ ★

楽しく伸びる体操教室・親子ヨガ・バランスボール・忍者ランド

### 参加申込書

申し込み日：2020年 月 日

希望枠	午前の部 (10:00~12:15) ・ 午後の部 (13:30~15:45) ・ どちらでも可		
フリガナ		性別	年齢
代表者氏名		男・女	
フリガナ			
代表者住所	〒		
電話番号	携帯電話・自宅 ※連絡を取りやすい番号をご記入ください		
e-mail	@ ※返信先のメールアドレスをご記入ください		
フリガナ		性別	年齢
家族氏名①		男・女	
フリガナ		性別	年齢
家族氏名②		男・女	
フリガナ		性別	年齢
家族氏名③		男・女	
フリガナ		性別	年齢
家族氏名④		男・女	
フリガナ		性別	年齢
家族氏名⑤		男・女	

※いただいた個人情報は、当イベントの運営以外の目的で使用することはありません。

※当日の詳しい案内をご記入いただいたメールアドレスに返信しますので、テラスポ鶴舞からのメールを受信できるよう設定してください。

主催：テラスポ鶴舞（指定管理者）公益財団法人 愛知県サッカー協会

企画運営：一般社団法人 運動習慣推進協会・NPO法人 アイディアC体創協会

協賛：パイロットインキ株式会社 協力：名古屋フィットネスフェスタ ほか

お申し込み・お問い合わせ

テラスポ鶴舞 〒466-0064 名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番156号(鶴舞公園内)  
TEL:052(745)8545 FAX:052(745)1780 <https://aifa-fc.com/>

指定  
管理者



公益財団法人  
愛知県サッカー協会  
AICHI FOOTBALL ASSOCIATION