



2021年度 春の健康教室 in テラスポ鶴舞

# いきいき元気アップ 体操教室

年々衰えていく基礎体力・バランス能力・筋力などをアップし、快適な生活を過ごすために身体を動かす習慣をつけていきましょう。簡単な脳トレなども取り入れます。また家庭でも使えるトレーニング用の小さな柔らかいボールを使用して、生活に必要な筋肉のトレーニングやストレッチを行います。  
体力に自信のない方もOKです。

## 日 程

<4月>7日・14日・21日・28日

<5月>12日・19日・26日・（5日休み）

<6月>2日・9日・16日（最終回）

対 象：50歳以上の男女

回 数：全10回（各回60分）

日 時：毎週水曜日 10:30～11:30

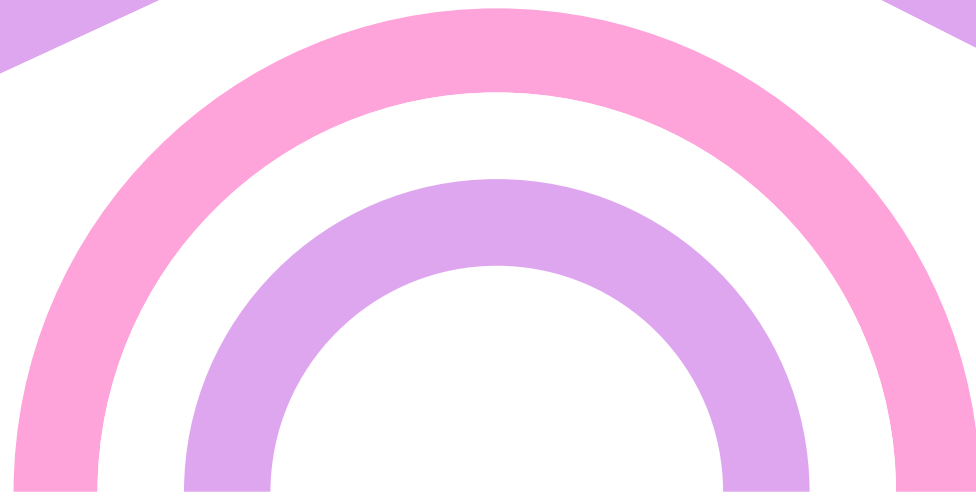
場 所：マルチルームほか

定 員：25名

参加費：300円

※希望者のみ別途「スモールボール（700円）」

講師より購入



講師：尾崎 布美江

所属：（株）あい愛マインド

協力：一般社団法人 運動習慣推進協会

### お申し込み方法

- ・テラスポ鶴舞ホームページの「専用応募フォーム」から
- ・テラスポ鶴舞ホームページの応募用紙を印刷し「ファックス」
- ・テラスポ鶴舞ホームページの応募用紙を印刷しテラスポ鶴舞に「持参」
- ・テラスポ鶴舞ラウンジに配布してある応募用紙を事務所に「提出」




### ◆ご案内 及び 注意事項

- ・参加は **一人1教室**
- ・申込時に「第2希望」まで記入可能
- ・募集期限 **2021年3月12日（金）**
- ・3月12日（金）時点で第1希望者が定員を超えている教室は「抽選」とします。  
定員に達していない教室は、第2希望者も含め定員に達するまで抽選または先着順で受け付けます。
- ・参加の可否は、**3月15日（月）以降に応募者全員へ個別連絡します。**
- ・参加料は、各教室の第1回目に徴収します。
- ・やむなく講師が欠席（体調不良・急用等）の場合は、他の講師を派遣していただくことがあります。

### アクセスガイド




#### 【公共交通機関をご利用の方】

-  〈JRの場合〉JR中央線「鶴舞駅」下車 徒歩5分
-  〈名古屋市営地下鉄の場合〉鶴舞線「鶴舞駅」下車 徒歩5分
-  〈名古屋市営バスの場合〉「鶴舞公園前」下車 徒歩10分

#### 【お車をご利用の方】

名古屋高速「吹上西・東IC」出口から約5分  
名古屋高速「高辻IC」出口から約5分

-  鶴舞公園南駐車場 収容台数92台  
普通乗用車:88台 身体障がい者用:2台 マイクロバス:2台  
※マイクロバスは予約を原則とする(高さ2.6mまで)  
※二輪車、大型バスは北側駐車場、または近隣の大型車用駐車場をご利用ください。

街なか・駅ちか・多目的

TST Terra  
spo  
tsurumi

テラスポ鶴舞

鶴舞公園多目的グラウンド