

参加
無料

カラダを動かして、思いっきり笑おう！

おもしろ体力チェック&カラダ遊び2025



5 / 25 日
2025

プログラム①

おもしろ体力チェック

プログラム②

カラダ遊びチャレンジ

時間

10:00 ~ 15:30

会場

テラスポ鶴舞
(鶴舞公園多目的グラウンド)

お問い合わせ

テラスポ鶴舞クラブハウス TEL : 052-745-8545 (8:30~21:30)

お申し込みは不要です。会場までどうぞ気をつけてお越しください。

雨天中止となります。中止の場合は、テラスポ鶴舞ホームページにてご確認ください。

どんな イベント？

昔ながらの体力測定や最新の測定で、自分の体力を楽しくチェック！
ゲーム感覚のチャレンジコーナーでは、気軽に体を動かします。
家族や友達と一緒に、世代を問わず楽しめる健康体験をお楽しみください。

おもしろ体力チェック

多彩な測定とプロのサポートで、
楽しくカラダをチェック！

握力、柔軟性などの体力測定

センサーを使った最先端の測定

おもしろ測定

50歳以上の方には

日常生活動作の測定

プロのトレーナーによる
相談会



カラダ遊びチャレンジ

世代を問わず、
みんなで楽しめるアクティビティ！

アジリズム

アジリズムとは？

名古屋オーシャンズレディース
現役選手が教える！
最先端スポーツリズムトレーニング。

バランスボールで
弾んでみよう

リフティング
選手権

障害物ゲーム

小さなお子様向け
コーナー

※アジリズムとバランスボールは、
1回20分程度のレッスンプログラムを交代で行います



主催・協力

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

主管団体： 一般社団法人 運動習慣推進協会

協 力： 株式会社ARCA、株式会社ACE、株式会社あい・愛マインド
荒子小・一柳中合同おやじの会、ohana/バランスボール
スポーツ学童「フレンズ」、一般社団法人つなぐ子ども未来
トレーニングスクール RoiJa、名古屋柳城女子大学
名古屋柳城短期大学、名古屋リゾート＆スポーツ専門学校
hinomarc. (ヒノマール)、一般社団法人 ぶらっとココロ
明治安田生命保険相互会社

会場・アクセス

テラスポ鶴舞（鶴舞公園多目的グラウンド）



愛知県名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番地156号
TEL：052-745-8545



JR中央線「鶴舞駅」下車 徒歩5分
名古屋市営地下鉄鶴舞線「鶴舞駅」下車 徒歩5分