



# 冬の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。体力に自信のない方もOKです。

日 程

<12月> 7日・14日・21日 **【28日休み】**

<1月> 11日・18日・25日 **【4日休み】**

<2月> 1日・8日・15日・22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：3,000円**※希望者のみ別途「スモールボール（700円）」講師より

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 **2022年11月4日(金)17時まで**
- ・11月4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、11月7日(月)以降に応募者全員へ **郵送でお知らせします。**
- ・参加料は、各教室の第1回目に徴収します。  
**※徴収させて頂いた参加料につきましては、原則返金致しません。**
- ・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もらうことがあります。

### 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

**P** 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。

## テラスポ鶴舞

〒466-0064 名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番156号  
TEL/(052)745-8545 FAX/(052)745-1780  
Http://www.aifa-fc.com(施設案内・ご予約申込等)