



## 秋のいきいき元気アップ体操教室

年齢を重ねるにつれ様々な体力の衰えることで、健康的な生活をおくることが困難になります。

快適な日常生活を過ごすために、この教室では基礎体力・バランス能力・筋力などをアップさせ、身体を動かす習慣を作り「健康寿命」を延ばすことを目指します。

簡単な脳トレなども行いますので、体力に自信がなくても大丈夫です！

**日 程：水曜日（10時30分～11時30分）**

**〔 9 月 〕 7日、14日、21日、28日**

**〔 10 月 〕 5日、12日、19日、26日**

**〔 11 月 〕 2日、 9日 ※ 全10回（各回60分）**

**対 象：50歳以上（性別不問）**

**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)」を講師より購入**

**講 師：尾崎 布美江（所属：(株)あい愛マインド）**

**所 属：一般社団法人 運動習慣推進協会**

## ◆お申込み方法

- ・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の応募用紙にて事務所へ「提出」

## ◆ご案内及び注意事項

- ・参加は お一人様「1教室」 に限ります。 ※申込時に「第2希望」まで記入可
- ・募集期限…2022年8月5日(金)午後5時まで
- ・8月5日(金)時点で第1希望者が定員を超えている教室は「抽選」となります。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、8月8日(月)以降に申込者全ての方に個別連絡いたします。
- ・参加料は、各教室の第1回目の講座終了時に徴収します。なお、参加料につきましては、原則返金いたしません。
- ・やむなく講師が所用等で出席が困難な際は、代理で他の講師が派遣される場合があります。

### 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。

## 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

<http://www.aifa-fc.com>(施設案内・ご予約申込等)