

昭和生涯学習センター主催



参加無料  
事前申込不要

【ワールドウェルネスウィークエンド事業】

# みんなで棒を使ったエクササイズ!

～運動の効果は無限大∞～

子どもから高齢者まで、年齢を問わずに運動できる「棒を使ったエクササイズ」を体験します。音楽に合わせて身体を動かしたり、声を出したり、みんなで楽しく運動してみませんか。

日時 令和7年9月21日(日)  
9:30~11:00

講師 NPO 法人健康支援エクササイズ協会  
藤原葉子さん 木田雅子さん他

対象 子どもから高齢者までどなたでも  
定員 100人(概ね小学生以上)

会場 昭和生涯学習センター 体育室



<持ち物等>

- ・タオル・飲み物
- ・動きやすい服装(靴下か裸足で運動します)



<上記の講座の申し込みは不要です>

◆ただし、先着順で受付し、  
定員になった時点で受付を終了します。

【問合せ先】昭和生涯学習センター (電話:052-852-1144)  
〒466-0023 名古屋市昭和区石仏町1丁目48番地  
(地下鉄 御器所駅より徒歩6分)