



【なごやか市民教室】

チェアエクササイズ

追加
募集

チェアエクササイズにチャレンジしてみませんか？

椅子に座って行うエクササイズです。膝や腰の痛みを予防・改善して、より動きやすい身体づくりをしませんか？

楽しみながら効果を実感できる体操をご紹介します。

膝や腰に負担が少なく、正しい姿勢づくりをねらう方にもお勧めです。

10/24、10/31、11/7 (火) 10:00~11:30

講師：大池 紀子

NPO法人1億人元気運動協会認定 チェアエクササイズ・インストラクター
(公財) 体力づくり指導協会認定 高齢者体力づくり支援士 ほか

受講料：1,500円 定員：一般10人 会場：当センター第1集会室

持ち物：室内シューズ、タオル、水分補給できるもの



お申し込みは、
お電話または窓口で。

名古屋市千種生涯学習センター

〒464-0072 名古屋市千種区振甫町3丁目34番地

TEL (052) 722-9666 FAX (052) 722-9696

指定管理者: (公財) 名古屋市教育スポーツ協会