

毎日運動して元気・楽しい生活を過ごしましょう!!

第16回市民公開講座

2024年 **11月24日** (日)
14:00 ~ 16:00

名古屋 能楽堂 会議室

定員約 50 名、入場無料、予約票有

高齢者の運動療法

「一生自分の足で歩くために」
転ばない秘訣
を教えます。

高齢者の元気な生活には
適切な運動が絶対必要です



タオルを
忘れないで
持参して
くださいね!!



もり としひこ
講師：森 敏彦 先生

医療法人偕行会
メディカルフィットネス
偕行会ウェルネスセンター
主任

・健康運動指導士
・心臓リハビリテーション指導士

▲タオルを使った体操

MAP



日時：2024年11月24日(日)
14時～16時(開場13時30分)

会場：名古屋 能楽堂 会議室
〒460-0001 名古屋市中区三の丸1丁目1-1

主催：NPO 法人名古屋市腎友会
共催：一般社団法人愛知県腎臓病協議会 名古屋本部
後援：名古屋市

アクセス：

- ①地下鉄鶴舞線「浅間町駅」下車1番出口より東へ徒歩10分
- ②地下鉄名城線「名古屋城駅」下車7番出口より西へ徒歩12分
- ③市バス「名古屋城正門前」下車すぐ
(栄13号系統、栄27号系統、西巡回系統)
- ④なごや観光ルートバスメグル「名古屋城」下車すぐ

問い合わせ先：鈴木則子 携帯 09022693266
：井上誠司 携帯 08035407508

NPO 法人名古屋市腎友会と一般社団法人愛知県腎臓病協議会は、貴方の「命と暮らし」を守る為に活動しています。

「第16回市民公開講座」参加方法

参加 申し込み 方法

下記の必要事項をご記入のうえ、
電話またはFAXより
お申し込みください。

当日「タオル」をご持参ください。
(運動指導で使います。)



電話

でお申し込みの方

090-2269-3266 (鈴木則子)

080-3540-7508 (井上誠司)



FAX

でお申し込みの方

枠内に必要事項を記入のうえ送信ください。

052-777-3263 (鈴木則子宛)

お名前 ※参加人数全員をご記入ください。
(ふりがな)

参加人数

人

ご住所 (代表者のみ) 〒 —

お電話番号 (代表者のみ) () —

※いただいた個人情報は公開講座の案内のみに使用させていただきます。

参加者定員

約50名