

ミズノアクティブリーダーが届ける！

# ロコモレ+

**【ミズノアクティブリーダー】**が、ロコモ予防・改善に向けたプログラムを全5回にわたりお届けします。

健康づくりのために必要な筋力トレーニングやストレッチで、

**いつまでも元気に生活・趣味を楽しむことができる体を獲得しましょう！**



**【講師】**  
ミズノアクティブリーダー  
今野 瑠菜




ストレッチや、簡単な筋力トレーニングなど、  
楽しく体を動かしましょう！

## 【概要】

- 開催日：6/2、9、23、30、7/7
- 時間：13:00～14:00
- 回数：全5回
- 対象：一般
- 定員：15名
- 参加費：2,500円
- 会場：瑞穂公園宿泊研修棟3階  
ミーティング室

- 応募期間：5/1(木)～31(土)
- 入金期間：5/15(木)～31(土)

## 【応募方法】

- 当園ホームページから  
ご応募ください → 
- 先着順のため、定員になり次第、  
応募を締め切らせていただきます。

## 【受講時の服装、持ち物】

動きやすい服装、タオル、飲み物

## 【ミズノアクティブリーダー】

地域の「からだ」と「こころ」の健康を目的に、  
フィットネスプログラムを通して、  
参加者のアクティブライフをサポートします。  
コミュニティを形成し、地域の方々の運動を通  
じた健康寿命延伸に貢献する活動をしています。

瑞穂公園では、健康づくりをサポートする  
次世代の指導者・リーダーを育成するお手伝い  
も行っていきます。  
※本講座では、地域の大学生がレッスンの見学  
をさせていただきます。

お問い合わせ／瑞穂公園宿泊研修棟

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3丁目68番地1号  
TEL.052-836-8210 FAX.052-836-8211

営業時間／8:30～21:00  
休館日／第1・3月曜日(祝休日の場合は  
開場) 及び年末年始(12/29～1/3)

<https://mizuho-loop.jp>