

瑞穂公園コミュニティカレッジ



中京大学から特別に講師をお招きして開催する「実技」を交えたプレミアム講座です

ロコモ・メタボ予防（理論と実践）

健康寿命を短くする原因となるロコモとメタボ。
その予防のために効果的な運動方法についてご紹介します。

12/
20 日

時間

10:00～11:30

定員

20名

参加料

500円

講師

福崎 千穂 様

中京大学スポーツ科学部教授。

「加齢や疾患のために運動実践が難しい人でも実践できる運動方法の開発」をテーマに研究を行っている。

実践活動としては、膝や股関節、腰に痛みのある方に対する水中運動指導を20年にわたり実施しており、近年では彼らに対する陸上でのノルディック・ウォーキング指導も行っている。

会場

瑞穂公園宿泊研修棟1階MIZUHOスタジオ
(名古屋市瑞穂区萩山町3丁目68-1)



応募方法

- 往復ハガキ、または、名古屋市電子申請サービスでご応募ください。
往復ハガキの場合は往信裏面に、教室名、〒住所、氏名（ふりがな）、電話番号、返信表面に、〒住所、氏名を明記しご郵送ください。
※お子さまと一緒に参加する場合は、子ども氏名（ふりがな）、年齢・学年も明記してください。
- 定員を超えた場合、後日抽選。抽選結果は、ホームページ上で発表しますのでご確認ください。
なお抽選結果はハガキ、メールでもお知らせします（電話による当落確認は受け付けていません）。

名古屋市電子申請サービスは
こちらから ▼▼



応募期間

11/1 火 ～ 12/3 金

当選発表

12/6 土

入金期間

12/6 土 ～ 12/20 土

お問い合わせ／宿泊研修棟 受付窓口9:00～21:00

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1

TEL : 052-836-8210 FAX:052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場（第3月曜日の振替休場は第4月曜日）
及び年末年始(12/29～1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>