

いつまでも元気に生活を楽しむ健康づくり教室

ロコモトレ+

【ミズノアクティブリーダー】が【瑞穂区にある大学の学生】と一緒に、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！



【概要】

- 開催日：11/3、10、24、12/1、8
- 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
- 服装：動きやすい服装、運動靴
- 持ち物：タオル、飲み物
- 応募期間：9/25(木)～10/15(水)
- 入金期間：9/25(木)～10/31(金)

【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。

【参加特典】

本講座に参加された方は12/20(土)に開催の
「瑞穂公園コミュニティカレッジ
ロコモ・メタボ予防講座」に参加いただく
ことができます。

★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
も行っています。
※本講座では、瑞穂区内の大学で健康指導者を
目指す学生がレッスンの一部を担当いたし
ます。

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://mizuno-loop.jp>