

～運動が初めての方も安心～

庄内緑地☆初めてのカラダづくり教室



◇ 特典 ◇
イベント参加者は
教室参加1回無料

参加者募集！

場 所 庄内緑地 温室前

日 時 3/22(日)・4/4(土) 10:00～11:20
※雨天＝グリーンプラザ講習室

受講料 無料

対 象 40代～シニアの方

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル
※雨天時は室内で行うため室内シューズを持参ください

【備考】 予約は必要ありません。当日温室前までお越しください。

教室内容

ストレッチや優しい体操で
身体を整えたあと
音楽に合わせた誰でもできる
健康ダンスを行います。
体力や体調に合わせて参加でき
運動が苦手な方や初心者の方も
安心してご参加いただけます！
※ZUNBA GOLD®あり

庄内緑地 ミズノHP



- 月期待できること月
- ・日常動作の維持・向上
 - ・転倒予防のための体力づくり
 - ・心身のリフレッシュ
 - ・地域交流の促進

- 月こんな方にお勧め月
- ・体力の低下が気になる方
 - ・足腰の筋力維持
 - ・運動習慣をつけたい
 - ・健康づくりに関心がある

庄内緑地室内広場

TEL : 080 - 5529 - 8258

〒452 - 0818
名古屋市西区山田町大字上小田井字敷地3527



●営業時間 9:00～20:30

●電話受付 9:00～19:00

●休館日 毎週月曜日・第3水曜日
(休館日が祝日の際は翌平日)