

北スポーツセンター

# 健康講座

～膝・肩・腰を長持ちさせるコツ～



(井戸田整形外科名駅スポーツクリニック 亀山先生)

今回の健康講座では、多くの方が悩みを持っている「膝・肩・腰」について、いろいろと勉強します。年齢とともにあなたの身体はあなたの知らないところでもコツコツ働いています。そんな身体のしくみを知って、痛みの予防や基礎体力の向上に役立てましょう。

これから運動を始めようと思っている方はもちろん、すでに運動を継続している方にもおススメできる内容です。皆さまのご参加をお待ちしています！

**開 講 日**：令和3年11月17日・11月24日（水） 全2回

**時 間**：午前10時00分～11時30分

**会 場**：北スポーツセンター 第1会議室及び軽運動室

**講 師**：11月17日 井戸田整形外科名駅スポーツクリニック  
院長 亀山 泰 先生

11月24日 北スポーツセンター職員

**受 講 料**：1,000円  
(協会スポーツレクリエーション傷害補償制度を設けております)

**対象定員**：一般 15名

**内 容**：11月17日 膝・肩・腰に関する講義

11月24日 家でできるストレッチ・筋力トレーニング等の実践

**申込方法**：往復ハガキまたはインターネット（名古屋市電子申請サービス）にて受付を行います。（11月7日必着）  
※定員に達しない場合は、締切日以降も窓口・電話で先着順で受け付けます。

**問合せ先**：名古屋市北スポーツセンター

TEL 052-917-0501 FAX 052-917-0510

〒462-0021 名古屋市北区成願寺一丁目6番12号

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

<http://www.nespa.or.jp>

