

# 専門医 による イベント教室

## ロコモ予防で 健康づくり

今回のテーマは、生活習慣病です！生活習慣病とは・・・普段の食生活や飲酒、運動不足などが原因で起こりえる病気の総称です。病気としては高脂血症や糖尿病等などが挙げられます。この機会に是非！！生活習慣病に対する知識を身に付け、運動実践を行い、健康なカラダを作りを目指しましょう！

【日程】 1回1月16日(水)・2回30日(水)

※1回目は専門医によるセミナー講義  
2回目はインストラクターによる運動実践

【時間】 10:00~11:30 【定員】 20

【参加料】 各640円(1回受講)

【対象】 一般 【場所】 軽運動室(2階)

イベント  
教室

【持ち物】 動きやすい服装・上履きシューズ  
タオル・飲み物

受付は、当日先着順となります。

※お電話での受付はできません。

受講日の当日に1階総合受付にて参加料をお支払ください。

【名古屋市中スポーツセンター】 【TEL】

営業時間 9:00~22:00

052-232-2327

(休館日: 第1・第3月曜日)

