

2025年度 瀬戸市・名古屋学院大学連携事業

カラダもココロも
健やかに

健康増進・介護予防
ミニ講座&軽運動

シニア世代の スポーツ健康カレッジ

2025 秋期

開催日 全10回・火曜

※災害・感染症への対応等、公共の福祉のためやむを得ない理由がある場合は教室を必要期間中止します。

秋期

9月30日、10月7日、14日、21日、28日、
11月4日、11日、18日、25日、12月2日

開催時間 10時00分～11時30分

実施場所 パルティセと5階アリーナ

参加費 3,000円

保険料および運営費として10回分一括。
第1回目の教室参加時に会場にてお支払いください。

対象 瀬戸市在住の65歳以上の方
30名

◎あまり外出しない…
◎自宅で座ってばかりいる…
◎歩く速度が遅くなったと感じる…
◎運動習慣がない…

このように
不安のある方は、
是非ご参加ください。

健康づくりに大切な
運動習慣を
身につけましょう♪

(詳細は裏面をご覧ください)

- ・医師より運動を禁止されていない方
- ・全回教室に参加する意欲のある方
- ・階段の上り下りができる、また、10分間程度継続して歩行できる方

