



今月のPickUp! イベント

～名古屋市スポーツライ7月間イベント～

参加者募集中!!!

自分の体力を知ろう!

『新体力測定会』

★開催日：10月10日(日) 10時～12時 / 13時～16時

実施時間	対象	主な測定内容	定員
10:00～12:00 (受付: 10:00～11:00)	65歳～79歳	★記録用紙記入 ★健康状態チェック ★日常生活活動テスト ●握力 ●上体起こし ●長座体前屈 ●開眼片足立ち ●10m障害物歩行 ●6分間歩行	40名
13:00～16:00 (受付: 13:00～15:00)	20歳～64歳	★記録用紙記入 ★健康状態チェック ★日常生活活動テスト ●握力 ●上体起こし ●長座体前屈 ●反復横跳び ●急歩 ●立ち幅跳び	60名

○定員：100名(午前40名/午後60名)

○場所：第一競技場

○料金：無料

○持ち物：運動のできる服装(マスク着用)・室内用シューズ・タオル・飲み物(7タ付き)

○その他：当日の混み具合により、お待ちいただく場合があります。

※コロナ感染予防対策として、消毒・三密回避へのご協力の程お願いします。



ご自身の今の体力をチェックしてみませんか(〇〇)!

ぜひご参加ください!





バランスボール教室

大好評

弾んでスッキリ!!



大人気★東仲先生!!

★ バランスボールEX ★

★ 親子deバランスボール ★

【日時】 10/21、11/4、11、18 全4回

金曜日 9:30~10:30

【対象】 一般

【定員】 12名(先着順)

【料金】 3,080円(税込)/4回

【場所】 キッズルーム

【持ち物】 動きやすい服装・フタ付飲み物

【申込み方法】 9月30日(金) 13:00~開始(電話のみ)

※翌日以降窓口申込み可

一般向け

【日時】 10/21、11/4、11、18 全4回

金曜日 10:45~11:45

【対象】 2ヵ月~未就園児のお子様と保護者

【定員】 12組(先着順)

【料金】 3,520円(税込)/4回

【場所】 キッズルーム

【持ち物】 動きやすい服装・フタ付飲み物

【申込み方法】 9月30日(金) 10:00~開始(電話のみ)

※翌日以降窓口申込み可

親子向け

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催中止となる場合がございます。予めご了承ください。

ヘルスアップ助成事業期間中

「名古屋市国民健康保険」で

市営温水プール回数券がお買い得に…!!

購入助成期間

令和4年10月1日(土)~

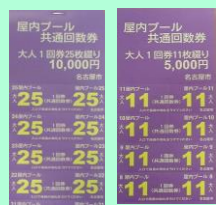
令和5年2月28日(火)まで

(ただし、対象施設の休館日は除く)

大人用回数券 11枚つづり / ￥5,000 → ￥4,000

25枚つづり / ￥10,000 → ￥9,000

↓こちらです↓



【対象者】 名古屋市国民健康保険の加入

※資格証明書が発行されている方は対象となりません

○購入時に保険証を窓口にご提示ください

利用カードを発行いたします

○購入補助は一世帯につき4冊までとなります

