

バランスボール

エクササイズ



<開催場所> 東スポーツセンター 軽運動室

<開催日時> 12月12日(木)
午後1時30分～2時30分

<講師> 山田 千尋さん

<申込み> 11月28日(木) 先着20名
窓口(午前9時～) 電話(午前10時～) 受付開始

<対象> 市内在住で福祉会館利用証をお持ちの方
60歳間近(50代)の方の体験も可
令和6年度 当館の同教室を受講していない方



<アクセス方法>

- ・地下鉄 名城線
「ナゴヤドーム前矢田」駅
1番出口 徒歩5分
- ・市バス 名駅15 砂田橋行
- ・市バス 東区巡回 大曾根行
「大幸(カルポート東)」下車すぐ

申込み・問合せ 高岳福祉会館

TEL: (052) 931-8174

開館時間 午前8時45分～午後5時(日曜祝日除く)

〒461-0001 名古屋市東区泉二丁目28番5号

地下鉄桜通線「高岳」駅下車エレベーターで上がってすぐ 高岳げんき館2階