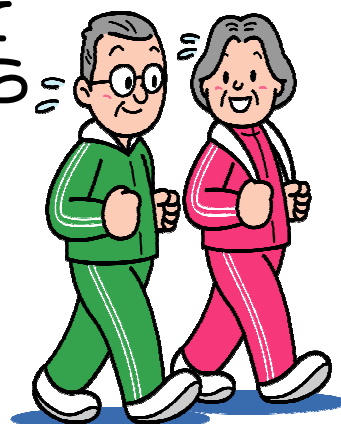


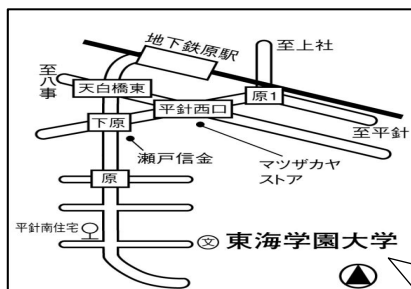
受講料
無料

ポールウォーキングで元気度急上昇！

下半身だけでなく全身の筋肉を使うポールウォーキングの理論を学び、その後、天白公園に出掛けて実習を行います。この講座をきっかけに、日ごろから健康に気を付けて、運動を行いませんか？



10/8日(火)～11/19(火)
午後13時30分～15時00分
定員：30名 対象：一般
受講料：無料
(事前申し込み必要・詳細は裏面)
会場：東海学園大学名古屋キャンパス
天白公園



地下鉄鶴舞線「原」駅下車
原駅バスターミナルより
発車する市バスすべてに乗車可
→「平針南住宅」下車、
東へ徒歩3分
※駐車場は用意できませんので、
公共交通機関をご利用ください。

講師：東海学園大学 スポーツ健康科学部教授
同健康開発支援センター長

島岡 清 先生(全回)

回	日時	学習プログラム
1	10月8日(火) 13:30～15:00	ポールウォーキング 「ポールウォーキングの理論と実習」
2	10月22日(火) 13:30～15:00	【現地学習】ポールウォーキング いざ本番！In天白公園
3	11月5日(火) 13:30～15:00	【現地学習】ポールウォーキング 中級編！In天白公園
4	11月19日(火) 13:30～15:00	【現地学習】ポールウォーキング 紅葉編！In天白公園

締切は9月25日(水)です。
お早めに申し込みください！



申し込み
問い合わせ先

名古屋市天白生涯学習センター
〒468-0027 天白区天白町大字島田字黒石4050
Tel802-1161 FAX802-1162

申し込み方法

往復はがきによる申し込み方法

返信(表面)	往信(裏面)	往信(表面)	返信(裏面)
<input type="checkbox"/> 返信 あなたの氏名 あなたの住所	①「ポールウォーキングで 元気度急上昇！」 ② 〒・住所 ③ 氏名(フリガナ) ④ 年代 ⑤ 電話番号 ⑥ ※	<input type="checkbox"/> 往信 天白生涯学習センター行	468-0027 天白区天白町 大字島田字黒石 四〇五〇番地 何も記入しないで ください。

●受講資格
市内にお住まいか、
お勤め、ご通学の方。



- (1) 応募は一人一通のみ有効とします。
- (2) 往復はがきに上記の内容を記入して、天白生涯学習センターまでお送りください。
- (3) **9月25日(水)必着**とし、定員を超えた場合は抽選を行います。
- (4) 当選された方は、お知らせする期日までに、天白生涯学習センター窓口で受講手続きを行ってください。
- (5) 定員に満たなかった場合は、9月27日以降、引き続き天白生涯学習センター窓口で受付を行います。

※ 市外にお住まいの方は、勤務先または通学先の住所地の区名を⑥に記入してください。

インターネットによる申し込み方法

下記URLまたは名古屋市のホームページから電子申請サービスにアクセスして、電子申請を行ってください。(電子申請をする場合、必須項目に注意してください。)

申し込み締め切りは、はがき同様**9月25日(水)必着**です。

【パソコン】 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

【携帯電話】 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>



天白生涯学習センターの窓口での申し込み方法

- 「返信用のはがき」をご持参ください。
窓口にて所定の申込用紙に必要事項をご記入いただきます。
- はがきは、申込結果をお知らせするためのものです。官製はがきなどで結構ですが、返信先の住所、宛名を記入してご持参ください。

申し込み
問い合わせ先

名古屋市天白生涯学習センター

〒468 - 0027 天白区天白町大字島田字黒石4050

Tel802 - 1161 FAX802 - 1162



このちらしは、古紙を含む再生紙を使用しています