

2026 名楽祭

健康体操まつい

会 場 名楽福祉会館

対 象

市内在住の概ね
60 歳以上の方

動きやすい服装 &
水分持参で参加

スタンプラリーで
景品をもらおう！

10.30 (金)

9:30~15:30



【内 容】 脳活健康体操 スローエアロビック 太極拳
バランスボール 頭の体操ブラッシング 大人のリトミック
3B 体操 ホームエクササイズ フレイル測定など

主催：名古屋市名楽福祉会館

☎052-481-8588

R8.10.30 名楽祭『健康体操まつり』スケジュール表

午前		9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00
脳活健康体操 和室	整理券配布	1回目 9:30~(①25名、②15名)			2回目 10:30~(②10名)			整理券配布は【卓球室】で行ないます。				
		①			②							
スローエアロビック 洋室	整理券配布	1回目 9:30~(①20名、②10名)			2回目 10:30~(②10名)							
		①			②							
太極拳 囲碁将棋室												

整理券配布は【卓球室】
で行ないます。

午後		13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30
バランスボール 和室		12:45～整理券配布 ① (12名)				13:45～整理券配布 ② (12名)						
頭の体操 洋室		① (20名)				② (20名)						
レクリエーション 洋室												
大人のリトミック 囲碁将棋室												
ホームエクササイズ 囲碁将棋室												
3 B 体操 研修室		12:45～整理券配布 (25名)				13:45～整理券配布 (25名)						
フレイル測定 わくわく室												

スタンプラリー

5個以上のスタンプを集めてガラポン抽選会に参加しよう！

用紙は【卓球室と窓口】
で配布します。