



秋期 健康体カアップ教室



～さあ！楽しく健康寿命を延ばしましょう～

○最近、身体を全く動かしていない。。

○体重が増えて身体を動かすのがおっくう。。

○運動をしたいけど何から始めよう。。

そんな方にお勧めです！

スローエアロビック（リズムミクな軽運動です）で身体を動かします。スローエアロビックは、メタボ・ロコモ・認知症を予防する効果も期待できます。年齢を重ねても元気で若々しく健康に過ごすために、さあ、始めてみませんか？ ロコモ度テスト・認知機能検査などの測定を年2回無料でお受けいただけます。

日 程	曜日	時 間	定 員	対 象	参加料	締切日
9月15・22 10月 6・13・20・27 11月10・17・24・ 12月 1	土	9：30～ 10：30 全10回	22名 ※申込多数の場合 は 抽選	45歳 以上	5,000円 (振込)	8/17

※平成30年6月23日・12月8日に実施される、ロコモ度テスト・認知機能検査等は無料でご参加いただけます。（※時間については、相談となります。）

※参加申込締切り後、ご本人宛参加決定通知・参加料の振込等について別途郵送でご連絡いたします。
※定員に満たない際には、開催を中止する場合がございます

【申 込 方 法】 ハガキ・FAX・E-mail・ホームページのいずれかで〒・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・教室名を明記し、お申込みください。

【申込・問い合わせ】 〒221-0855 神奈川県横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
(公財)神奈川県体育協会 県立スポーツ会館 教室 係
TEL045-311-7871 FAX045-311-0637
E-mail kyoushitsu.kanagawaken@japan-sports.or.jp
ホームページ <http://www.sports-kanagawa.com>

講 師：スローエアロビック指導 神奈川県エアロビック連盟派遣指導者

会 場：神奈川県立スポーツ会館

〒221-0855横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 最寄りバス停：三ツ沢総合グランド下車2分

主催：(公財)神奈川県体育協会 特別協力：神奈川県エアロビック連盟

..... 切り取り

★健康体カアップ教室申込書

FAX045-311-0637

ふり 氏 名		男・女	年 齢	才
住 所	〒	電 話	()	
		F A X	()	

※個人情報の取り扱いについては、当教室での使用といたします。