



I 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。。

お心当たりはありませんか？

ロコモ度テスト・認知機能検査などを測定し、自分のからだを知って、スローエアロビック（リズム的な軽運動です）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？

日 程	曜 日	時 間	定 員	対 象	参加料	締切日
5月20・27	土	1回（ロコモ度テスト・認知機能検査等測定・講義）	22名 ※申込多数の場合は 抽選	45歳以上	5,000円 （振込）	4/20
6月3・10・17・24		9:30～13:00				
7月1・8・15・22		2回～10回（スローエアロ） 9:30～10:30（9回） 全10回				

※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 soum.kikaku.kanagawaken@japan-sports.or.jp ホームページ <http://www.sports-kanagawa.com>

講師： 認知機能検査等・講義 高橋 勝美 先生 神奈川工科大学ロボット・メカトロニクス教授
健康福祉支援開発センター所長
県体協スポーツ医学委員会委員
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入口下車2分

主催：（公財）神奈川県体育協会

特別協力：神奈川工科大学・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

ふりがな氏名	〒	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。