



Ⅱ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
9月16・30 10月7・14・21・28 11月11・18・25 12月2	土	1回（ロコモ度テスト・認知機能検査等測定・講義） 9：30～13：00 2回～10回（スローエアロビック） 9：30～10：30（9回） 全10回	22名 ※申込多数の場合は抽選	45歳以上	5,000円 （振込）	8/15

※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： 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

神奈川県体育協会スポーツ医科学委員会委員

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

★Ⅱ期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	()	
		FAX	()	

※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。