

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、一緒に始めましょう！！ロコモチェック・認知機能検査の測定を受けることができます。

日 程	曜日	時 間	定 員	対 象	参加料	締切日
9月11、18、25 10月 2、9、16、23、30 11月13、20 (全10回)	土	9:30～ 10:30	15名 ※申込多数の場合は抽選	45歳以上	5,300円 (振込)	8/20

※新型コロナウイルス感染症拡大等の状況により、中止する場合がございます。 予めご了承ください。

- ※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
- ※教室時には、新型コロナウイルス感染拡大防止対策や健康チェック票の提出にご協力ください。

【申 込 方 法】 FAX・E-mail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 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
 (公財)神奈川県スポーツ協会 県立スポーツ会館 教室 係
 TEL 045-311-7871 FAX 045-311-0637
 E-mail soum.kikaku.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

主 催 : (公財)神奈川県スポーツ協会 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 FAX 045-311-0637

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。