

5月の講座事業案内

カラダを知るうシリーズ 簡単! 有酸素運動 ～スローエアロビック～

高齢者や体力のない運動初心者でも、気軽にでき簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。音楽に合わせて動けるようになり、認知症予防にも効果が期待できる軽運動です。市民の交流・親睦を図り運動できる場を提供します。

講師紹介

葉山 美貴(インストラクター)
スローエアロビック普及委員
公認エアロビクス指導員
PFA ピラティスアドバンスコーチ
筑波大筋トレマスター
ポールウォーキングマスターコーチプロ

当日の服装と持ち物

運動できる服装
室内履き (運動靴)
タオル
飲み物

実施日: 5月12日・19日・26日

6月2日・9日・16日・23日・7月7日

14日・21日 金曜日(全10回)

時間: 15:30～16:30

場所: 第1学習室

対象: 中高年

定員: 30人

参加費: 5,000円(全10回分)

申込: 電話または直接窓口でお申込みください。

我孫子市湖北地区公民館

TEL:04-7188-4433

指定管理者 アクティオ株式会社