

8月の講座事業案内

カラダを知ろうシリーズ

簡単！有酸素運動

～スローエアロビックⅡ～

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

実施日: 8月 18日・25日、

9月 1日・8日・15日・22日・29日、

10月 6日・20日、11月 10日・

17日・24日 金曜日(全12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12回分)

申込: 電話または直接窓口でお申込みください。

好評につき引き続き
開催します。初めての
方も是非ご参加く
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