

12月の講座事業案内

カラダを知ろうシリーズ

スローエアロビック

スローエアロビックとは、高齢者や体力のない方でも気軽にできる緩やかな有酸素運動です。それを含めて、手遊び・脳トレ・歌など様々なバリエーションを組み込みますので、いつの間にかみんながワイワイと楽しく体を動かし、気づけば心身ともにリフレッシュできます！

実施日: 12月4日・11日・18日

1月15日・22日、2月5日、

3月5日・12日・19日 全て月曜日

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: 1回500円

申込: 電話または直接窓口でお申込みください。

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

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



みんな楽しく
体を動かそう！



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