シリーズ≪シニア偏≫ 知っ得！ お得！ ー暮らしの便利講座ー

『シニア-エアロのご案内』

お元気なシニアの皆様、歌いながらシニア・エアロを楽しみませんか？

シニアが活き活き暮らせるために、プロ-トレーナーによるシニア向けエアロビクスを企画しました。

≪＊協力：武蔵野-健康づくり支援センター　人材バンク・健康運動指導士≫

例えば…美空ひばりの懐かしのメロディーなどのように軽快な音楽に合わせて体を動かすことで

「血行促進」「筋肉刺激」「頭の体操」も同時に出来ちゃいます。　どうぞお気軽にご参加下さい。

日　時:　平成29年6月22日（木）午後 1 時 ～ 2時15分

会　場:　武蔵野プレイス　≪地下2階≫　パフォーマンス　スタジオ

参加費:　200円（会場費・飲み物代）　　定員：20名　（定員に達し次第締め切ります）

申込先：　松本輝一（桜堤3）　　☎　090-3205-0340

fax　0422- 30 -2825

✉　matsu939@gmail.com

●動きやすい服装で！

●上靴をご持参下さい！

主　催：　情報の交差点チーム

《武蔵野・三鷹・小金井3市の地域福祉ファシリテーター養成講座修了生で編成》

後　援：　武蔵野・三鷹・小金井3市の社会福祉協議会　　協力：ルーテル学院大学

********** 申し込み書 **********

◆イベント（行事）保険加入のため、下記情報が必要となります。申し込み時の個人情報は当イベント以外使用致しません。

● お名前：　　● ☎連絡先：

● ご住所：