

# スロ〜エアロビック

3つの動きの簡単エアロビック!



胸を  
開く!

体側を  
伸ばす!

体を  
ひねる!

高齢者や運動初心者の方でも  
気軽にチャレンジできるエクササイズ!  
みんなで楽しく☆彡  
レッツ!エクササイズ!!



■日時: 4月23日(火)10:30~11:30  
4月30日(火)10:30~11:30



※いずれか1日のみ

■場所: 介護予防センター 1階 介護予防ホール

■対象: 65歳以上のふじみ野市民

(センター未登録の方は登録が必要です)

■定員: 各30名 ■費用: 200円

■申込受付: 4月11日(木)~4月16日(火)

■申込方法: 窓口または電話にて

■持ち物: 水分補給用の水

■講師: KAF 川越市エアロビック連盟

理事長 三戸まさみ先生

■抽選会: 4月17日(水)14時45分~介護予防ホール(見学できます)

結果は抽選会またはセンター掲示板で、ご確認をお願いします。(電話での確認もできますが、出来る限り抽選会か掲示板でのご確認をお願いします。)

抽選

おつりが無いように、御準備お願い申し上げます。



指定管理者: 社会福祉法人奉優会

ふじみ野市立介護予防センター

ふじみ野市霞ヶ丘1丁目5-1 ☎ 264-7270

