

# 『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？

シニアが生き生き暮らせるために、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](mailto: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：