

～NHK Eテレ「きょうの健康」にて紹介～

# スローエアロビック 全6回コース

## 参加者募集要項

スローエアロビックは、ゆったりとしたテンポで、ソフトに動く、中高年の皆さんにおすすめの軽運動です。健康作りや肥満、認知症の予防にも効果的です！



特別協賛：スズキ株式会社  
主催：神奈川エアロビック連盟

日時：水曜日 11:30～12:30

日程：6/8, 6/22, 7/6, 7/20, 8/3, 8/24 全6回コース

参加：45歳以上の方を対象とします。全日程参加が困難な方も  
お気軽にご参加ください

会場：キッズガーデン武蔵小杉教室 川崎市中原区今井南町509

交通：武蔵小杉駅より、元住吉方向へ、徒歩8分

料金：無料

相談：電話またはE-mailにて承ります

指導：神奈川エアロビック連盟理事  
日本エアロビック連盟指導専門委員

梶原和歌子



持物：運動できる服装、室内履き（運動靴）  
飲物

申込：キッズガーデン「スローエアロビック教室」  
電話：044 (711) 1384  
E-mail：kidsgarden\_fs@ybb.ne.jp

電話、E-mailにて申し込みください

E-mailには、氏名、年齢、性別、住所、連絡先  
電話番号を明記ください。折返しお知らせします

