

お友達と楽しく！おもしろく！身体を動かそう！人生80年到来

第1回イキイキ健康体操

ボランティアリーダー指導員養成講習会

みなさまの健康づくりのお手伝いをします。

運動不足の方、転倒防止など、体力の低下を感じている方、楽しく笑いながらできる健康づくりです。この機会を体験してみませんか？

1. 日 時 平成24年9月23日（日） 一宮スポーツ文化センター
TEL 0586-24-1881
2. 時 間 PM2時～PM3時30分
3. 主 催 ABDK会長 加古幹一 実行委員長 青山重之
4. 後 援 中日新聞（申請中）
5. 対 象 アマチュア・プロ・子供・全ての健康に関心のある方
6. 参加費 無料
7. ねらい 講座内容は、楽しみながら気楽に行え、非常に優れた有酸素運動で、気楽で効果的な運動として、今や世界的に脚光を浴びている「ダンスうんどう」カリキュラムを採用しております。
8. 講 師 青山重之・加古幹一・山畑忠久・青山かず子その他
9. 参加申込み 下記申込書に必要事項記入の上、実行委員会までFAXにてお申し込み下さい。

FAX 0586-46-4811 締め切り一週間前

お問い合わせ 愛知県ダンスうんどう実行委員会
(ダンスカレッジアオヤマ内) 代表 青山重之

TEL 0586-44-0162

氏名

住所

TEL

FAX