

参加者募集

スローエアロビック

クリエイトホール・北野市民センターで開催

毎週水曜日10:00～12:00

会場：クリエイトホールまたは北野市民センター

参加費：100円（先着30名）

持ち物：タオル・上履き・飲み物



体力づくり・健康づくり・認知症予防体験支援

スローエアロビックって何？

音楽に合わせて行う「シンプル,スマイル,ソフト」な軽運動です。からだに無理のない自然な動きを繰り返し行い、運動が苦手な人でも取り組みやすい体操です。市内各所でも実施されています！

【お申込み・お問合せ】

元気サロン 080-5528-1948 担当

(八王子市視覚障害者福祉協会/どんぐりの会サロン野猿峠)

主催：八王子市視覚障害者福祉協会
どんぐりの会サロン野猿峠

協力：公財) 明治安田厚生事業団 体力医学研究所
公財) 日本エアロビック連盟

