



# いきいき元気高齢者！ 健康体操フェスティバル！



**H29年 12月 8日 (金) 14:00～15:30**

場所：垂水市 柊原地区公民館

※どなたでも参加できます！

募集定員：30名

講師：モク ソンジョン、中野 寛士朗、出口 泉、長濱 一成  
(日本体育協会公認 指導員 A,B級)

## <体操メニュー>

- ★ 血圧測定、問診
- ★ グループレクリエーション(リレーじゃんけん大会)
- ★ チェア体操、チューブ体操
- ★ コンティションニングトレーニング
- ★ 笑って、ワハハ！脳トレ体操



だれでもできる簡単な体操！そして、グループでできる体操！

参加対象：健康寿命を延ばしたい方！

【お申し込み・お問い合わせ】

NPO法人 アサヒナアソシエーション  
〒890-0052 鹿児島市上之園町24番地10

TEL 099・258・4903

FAX 099・204・9744

沢山の参加を待っています！  
申込書は別紙をみてください！(〇)/

