

“スローエアロビック”体験セミナー

～加齢に伴う身体機能の衰えを遅くするには～

開催
日時

2019年10月15日(火)
13:30～14:30 (13:00受付開始)

内容

心と体の健康増進や認知症予防に適している
リズム的な軽運動、“スローエアロビック”を
ご紹介、体験していただけます。

講師

左京区地域介護予防推進センター運動指導員
京都府エアロビック連盟
副理事長 **原 佳代氏**

定員

15名 **参加費用 無料**

※当日は動きやすい服装、室内シューズをお持ちください。

会場

京都信用金庫 下鴨支店
2階 コミュニティホール

京都市左京区下鴨西本町33番地
TEL(075)701-2141



※イラストはイメージです。



くわしくは窓口までお問い合わせください



京都信用金庫 下鴨支店

キリトリ線

ご参加申込書

フリガナ		電話番号
お名前	()	—
ご住所		

【お客様の個人情報のお取扱い】お客様からご提供いただいた個人情報(本書面の情報を含む)は、参加申込にのみ使用し、他には使用いたしません。