

# スロエアロビック

S L O W A E R O B I C

主催：渋谷区エアロビック連盟

共催：NPO法人 東京都エアロビック連盟

後援：公益社団法人 日本エアロビック連盟 特別協賛：スズキ株式会社

## スロエアロビック 体験教室

日時：2018年12月2日(日) 10:00～10:45 (開場 受付 9:45)

会場：渋谷区上原社会教育館 (和室)

(渋谷区上原3-13-8)

講師：角田 よし子 渋谷区エアロビック連盟理事

◎渋谷区スポーツリーダー

◎自主サークル 幡が谷体操クラブ

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル (上履きシューズは持参不要)

対象者：興味がある区民の方 (医師に運動を禁じられていない方)

☆スロエアロビックは、健康寿命の延伸を目的に開発された、介護予防プログラム

☆スロエアロビックは「いつでも」「どこでも」「だれでも」手軽にできる軽運動のエアロビックです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！

参加費無料

先着30名



《申込方法》電話か、メールか、ホームページより申し込みください。

(悪天候等の休講連絡の為、電話番号をお伝えください)

渋谷区エアロビック連盟 事務局 担当/日下(クサカ)

TEL 090-8944-8984 メール [tos8tos8tos8@gmail.com](mailto:tos8tos8tos8@gmail.com)

ホームページ <https://www.shibuya-aero.com/>



《参加申込書》切り取って当日受付にご提出ください



おなまえ	ふりがな
住所	
電話	

※個人情報は適切に管理し、レクリエーション保険加入の目的以外には使用致しません。