

スローエアロビック

S L O W A E R O B I C

日本エアロビック連盟では、高齢社会への貢献活動として健康寿命を伸ばす「スローエアロビック」を全国に広める活動を展開しています。

スローエアロビックは「ひらく・のぼす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。シンプルで自然な動きを取り入れながら、音楽に合わせて楽しく体幹をほぐすことで姿勢を整え、脳フィットネスを高めて前向きで意欲にあふれた毎日を過ごしましょう！ **※椅子に座ったままでも行えます。**

スローエアロビック®の基本 3つの動き

予約不要

参加無料



胸をひらく



体側をのぼす



体をひねる

<参加方法>

- ・事前予約不要
- ・室内シューズご持参の上開始5分前までに
ご来園下さい

<実施会場>

特別養護老人ホームくちた園（オンライン参加可）
地域交流室

広島市安佐北区口田南1丁目9-8

お問合せ 082-516-4165（くちた園）

082-555-3001（法人本部）

<開催日程>

第1回	5月 13日（火）	10～10:45
第2回	6月 10日（火）	10～10:45
第3回	7月 22日（火）	10～10:45
第4回	8月 26日（火）	10～10:45
第5回	9月 9日（火）	10～10:45

いきいきポイント
付与対象です！

講師陣



スローエアロビックマスター
漆本 由夏 先生



スローエアロビック
認定指導員
（法人本部 池崎）

主催:広島県エアロビック連盟
後援:スポーツ庁
公益社団法人日本エアロビック連盟
特別協賛:(株)スズキ自販広島

