

## いきいきシニア健康講座

# 日舞エクササイズ 「NOSS」

日本舞踊は、有酸素運動＋筋トレ＋ストレッチのトータルスポーツです。日舞の動きを取り入れたエクササイズ「NOSS」で、筋肉と脳を活性化しましょう。

2023.2/22(水)

10:30～12:00

生涯学習センター

3F大研修室

- ❁ 参加費 無料
- ❁ 対象 50歳以上の方
- ❁ 定員 15人

(応募者多数の場合抽選)

\* 詳細・申込方法は裏面をご覧ください

**締切 1月31日(火)**

【講師】  
NOSS認定上段インストラクター、健康運動指導士、  
介護予防指導員講師 / 三浦 妙子

■問合せ■

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

TEL 043-207-5820 Fax:043-207-5822 E-mail:manabi.kouza@ccllf.jp



## NOSS-ノス-とは

### にほん・おどり・スポーツ・サイエンス

NOSS(にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)は、日本舞踊が持つ「和」の動きをもとにスポーツ科学を取り入れて創案された、“動きで魅せる”新しいエクササイズです。

#### ■ 申込方法 ■

参加ご希望の方は、往復ハガキまたはEメールにてお申し込み下さい。

記載事項 ①いきいきシニア健康講座「日舞エクササイズ」②〒・住所

③氏名（ふりがな）④年齢 ⑤電話番号

\*メールで申込みの方へ

迷惑メール対策等のための設定をされている場合、メールが正しく届かないことがあります。



[manabi.kouza@ccllf.jp](mailto:manabi.kouza@ccllf.jp) からの メールを受信できるように設定をご確認ください。

申込日より4日過ぎても応募受理の連絡がない場合は、お問い合わせください。

#### ■ 講座に参加される皆様へ ■

施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策と、以下の点についてご協力ください。

- ①受講前に検温していただき、受講の際マスクを着用してください。事情により、マスクの着用ができない場合は、あらかじめご相談ください。
- ②当日の受付時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。
- ③体調不良や感染が疑われる場合は、参加をご遠慮ください。また、講座をキャンセルされる場合は、担当職員までご連絡ください。