

いきいきシニア 健康講座

ひばりエクササイズ



美空ひばりさんの曲に合わせて
楽しみながら体を動かそう！

【講師】

JAFA GFI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

♪愛燦燦

♪川の流れるように

覚えやすく、

楽しいプログラム

2024. **1/24** (水)

10:30~12:00

- 【定員】 20人(応募者多数の場合抽選)
- 【会場】 千葉市生涯学習センター3F 大研修室
- 【対象】 50才以上の方
- 【費用】 無料
- 【申込方法】 メールもしくは往復はがき
- 【申込締切】 **12/25(月)必着**
- 【持ち物】 飲み物
動きやすい運動靴でお越しください。



詳細HP

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
電話 : 043-207-5820
Mail : manabi.kouza@ccllf.jp

ひばりエクササイズとは

「ひばりエクササイズ」は、介護を必要とせず、自立して日常生活を送れるように、中高齢者の「基礎生活体力」の保持・増進を目的に2006年にJAFAの理事(当時)によって創作されました。言い換えれば、生活の質を高め日常生活動作能力の低下を抑えるために「健康づくり運動」への参加や継続を促すエクササイズの思いが込められています。

からだを目覚めさせるウォーミングアップから有酸素運動へと展開し、最後は心身をリラックスさせ、クールダウンへと導きます。複雑な動作はなく、覚えやすく楽しみながら運動できる振付になっています。

偉大なエンターティナーである美空ひばりさんの歌に、フィットネスダンスとして振りつけられたものです。

(公益社団法人日本フィットネス協会HPより)



【講師】

JAF A GFI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 妙子さん



■ 申込方法 ■

メールまたは往復はがきでお申し込みください

■ 必要事項

- ①講座名「ひばりエクササイズ」
- ②氏名(ふりがな)
- ③年齢
- ④〒住所
- ⑤電話番号

■ メール宛先

manabi.kouza@ccllf.jp

■ 往復はがき宛先

〒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

メールでお申込みの場合に、センターからの返信が迷惑メールとみなされ、受け取れないことがあります。受信設定や迷惑メールフォルダ内をご自身でご確認ください。

4日すぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。