

健康体操はリズム
ムが大事

音楽にも体にも
リズムがある

健康づくりリーダー

スキルアップ
しませんか？



今回のテーマは
高齢者のための体操
マルチコンポーネント

60歳以上で、
まだ運動習慣
の無い人
に・・・
運動習慣を

リーダー初心者歓迎！！

健康日本21

フレイル予防

体操として

できるリーダーは経験を積む！

参加者募集！

第1回	2月28日(土)	時間	13:30	場 所	健康体操教室
第2回	3月21日(土)		15:00		ハローフレンズ イノア
第3回	3月28日(土)			講 師	健康運動指導士 伊藤 あつこ
第4回	4月11日(土)			受講料	1,300円×4回=5,200円
第5回	開催無し				ズーム配信+各会200円 ☆オンデマンド+各会500円

お問い合わせは

健康体操教室ハローフレンズ イノア

〒470-2102 知多郡東浦町緒川相生の丘8-3

TEL 0562-77-3607

URL [https://
www.hello-friends-inoa.com/](https://www.hello-friends-inoa.com/)

メール

inoa-e@ma.medias.ne.jp