

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
ゆずって、振って
気持ちの良い
動きを探す



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	5月30日(土)	時間 第1回のみ 13:15~ 14:45	場所	健康体操教室
第2回	6月20日(土)	時間 第2回以降 13:30 15:00	場所	ハローフレンズ イノア
第3回	7月11日(土)		講師	健康運動指導士 伊藤 あつこ
第4回	7月25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+各回200円 ☆オンデマンド+各回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