

あっちゃんの補助講習会11

健康・体力づくり事業財団
健康運動指導助成研究の報告

参加費

無料

ズーム、オンデマンドは無し

まるの体操の効果

- ☆まるの体操と4分間歩行、静的ストレッチ、ラジオ体操を比べると・・・
- ☆中高齢者の準備運動はどうしたらよい？

まるの体操が一番体がほぐれた？
体操経験の違いが効果の差を生む・・・

皆さんがやりたい運動はどれ？

4つの準備運動をどのように利用するか？

◇前日までに、イノアオフィスまでお申し込みください。

当日は運動のできる服装、水分補給、汗拭きタオルをお持ちください。

日程

6月7日(日)

時間

15時～16時半

場所

健康体操教室ハローフレンズ イノア

内容

研究結果報告と
まるの体操解説・練習

お申込み・お問い合わせ

健康体操教室ハローフレンズ イノア

TEL 0562-77-3607

メール

hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp