



☺ 顔を上げてお気に入りの  
お店や景色を探しながら歩くと  
自然と姿勢も良くなります(^~)

🌸 所要時間 1時間  
(休憩も入れて)  
約3000歩のコース

## 新しく始まった地域の活動紹介

**スローエアロビック**  
@子安 ★筋力・体力を維持  
向上したい方向け  
音楽に合わせて行う

シンプル・スマイル・ソフト な軽運動!

『場所』 子安市民センター  
子安町2-6-1  
『日時』 毎月第2・第4水曜日  
10:30~11:30  
『参加費』 毎回200円

**からだチェック**  
もあります!  
数か月に1回、専用器械で  
筋力・体脂肪などを測れます。

講師の体操を  
大きなスクリーンで  
視聴しながら♪



~スローエアロビックって何?~  
体に無理のない自然な動きを  
繰り返し行う、運動が苦手な人  
でも取り組みやすい体操です。

お申込み: 八王子高齢者活動支援コーディネーター会 (ハコー会)  
電話: 090-4934-8707 (渡辺) : 090-2255-0674 (高橋)

協力: 八王子市高齢者あんしん相談センター子安  
: 公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所  
: 公益社団法人 日本エアロビック連盟

## SK体操クラブ

★ゆっくりと体を動かしたい方向け

心と体を整えるセルフケア  
~ヨガで気分転換しませんか♪~

【場所】 SKダンススタジオ2階  
上野町17-5 (階段を上って2階)  
【日時】 毎週火曜日 月4回  
14:00~15:30  
【会費】 5,000円/月  
【内容】 ヨガ等を含む  
健康体操  
【講師】 岩永ことゑ先生  
ヨガインストラクター  
介護予防インストラクター



ゆったりとした音楽のなかで  
ストレッチを中心に  
ゆっくりと体を動かします

【お申込み】 042-625-2245  
(SKダンススタジオ)

