

YOSAKOI 踊って健康増進!

講習会

健康ソーラン

日時：平成20年4月10日(木) 午後6時30分より

会場：日野生活保健センター（電話 042-581-6500）

持ち物：運動しやすい服装・運動靴・なるこ（貸し出し用もあります）

参加費：500円

健康ソーランとは

YOSAKOI ソーラン祭り組織委員会の新企画として、楽しく踊って健康になろうと、YOSAKOI に健康体操を取り入れたプログラムです。

自分の体力に合わせて3つのバージョンから選んで楽しめます。

舟こぎはもちろん、ストレッチ、バランス、脳トレ、膝の曲げ伸ばし、ツボマッサージ、メタボリック対策などの運動が凝縮されています。

転倒予防医学研究会の監修を受け、誕生した新しい健康プログラムです。

転倒予防に！ 肥満防止に！ ぜひ体験してみてください。お待ちしております。

参加いただいてご希望の方には、ご自宅でも継続して運動できるように、レッスンビデオ、DVD、オリジナルTシャツと手拭セットを販売いたします。

東京カペラ『健康ソーランの会』事務局

代表 山田友子 担当 青山志津子

<http://www.capella-yosakoi.net>

申込み：問合せ先：スコレーひの 最知静代

TEL/FAX 042-592-6051

携帯 090-3878-0087

Mail s-saichi@mail.hinocatv.ne.jp



健康ソーラン講習会申込書



Date _____

FAX : 042-592-6051 _____

From : _____



お 名 前	電 話	メ ー ル



東京カペラ

「健康ソーランの会」事務局

<http://www.capella-yosakoi.net>

代表 山田友子 担当 青山志津子

申込先：スコレーひの 代表 最知静代

Mail : info@capella-yosakoi.net

TEL & FAX : 042-592-6051

Mail : s-saichi@mail.hinocatv.ne.jp

