

# シニアエクササイズ

ふじの えみ  
藤野 恵美 氏



- ◇健康運動指導士
- ◇公益財団法人日本スポーツ協会  
エアロビックコーチ
- ◇公益社団法人日本エアロビック連盟  
指導専門委員
- キッズ・ジュニアエアロビック指導員
- スローエアロビック指導員
- ◇岩手医科大学人間科学科体育学分野非常勤講師

## テレビを 見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して足の血流改善を積極的に行いましょう！



【足首の曲げ伸ばし】



【股関節のほぐし】

資料のおみやげ  
付きです。

当日は、このような  
画付きの資料を  
配布する予定で  
す

対象

高齢者・障がい者・一般

日時

令和3年12月23日(木)10:00~11:30

場所

ふれあいランド岩手 体育館

定員

40名程度

受講料

1,000円(資料代含む)

服装

動きやすい服装・シューズ

持ち物

マスク・タオル・飲み物など

コロナ禍でたまった  
ストレスをみんなで  
身体を動かして発  
散しましょう！！

ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ

TEL 019-637-4469 FAX 019-637-7544

担当：高橋 智成

