



# 江東区エアロビック・フェスティバル

参加費無料  
定員60名  
受付10/7まで

持ち物：上履きシューズ  
・水分・動きやすい服装

平成29年10月15日（日）

9:45受付 10:00開始 12:00終了予定

会場／有明スポーツセンター レクホール（江東区有明2-3-5）

下記申込書に必要事項を記入して、FAX・郵送またはメールでお申込下さい。江東区以外の方も参加できます。

<申込・お問合せ> 江東区エアロビック連盟

江東区豊洲1-2-27-116 FAX：03-3534-5248

e-mail：kotoaerobic@gmail.com

進藤 朋子



JAF指導専門委員  
千葉県エアロビック  
連盟理事

## 内 容

①講演「介護予防の取り組み  
フレイルを予防する」

※心身がストレスに弱くなっている状態

②スローエアロビック体験レッスン  
健康寿命の延伸を目的とした、楽しく続けら  
れる介護予防プログラムです！



佐野 宏次

合同会社フットギア  
ソリューションズ  
代表社員 理学療法士

<参加申込書> 切り取ってご提出ください

おなまえ	ふりがな
生年月日	(29年10月15日現在 歳)
住所・電話	

※個人情報適切に管理し、レクリエーション保険加入の目的以外には使用いたしません。