



**令和2年度シニアスポーツ振興事業**  
 主催：東京都・(公財)東京都体育協会・江東区体育協会  
 主管：江東区エアロビック連盟  
 後援：NPO法人東京都エアロビック連盟



# 江東区シニア健康講座 & スローエアロビック

**令和3年2月21日 (日)**

**受付9:45 10:00~11:30**

**会場／深川スポーツセンター 3階多目的ホール**  
(江東区越中島1-2-18)

**参加費無料**  
**定員・先着20名**  
**受付2/13まで**

- ① 講演「コロナと日常—どうやって健康を保つ？」 永松 俊哉
  - ② スローエアロビック体験レッスン  
 「素直なからだ・やさしいエアロ」 杉田 欣也
- ※持ち物：動きやすい服装・上履き・飲み物

※同日、スローエアロビック指導員養成講習会開催・詳しくはHPをご覧ください。



**杉田 欣也先生**  
 NHKエアロビック番組レギュラー出演  
 フィットネスインストラクター  
 健康運動指導士・整体師  
 日本ストレッチング協会トレーナー  
 日本エアロビック連盟  
 テクニカルアドバイザー

＜お問合せ＞ 江東区エアロビック連盟  
 TEL：080-5048-4659 (矢部)

**永松 俊哉 先生**  
 山野美容芸術短期大学教授  
 保健学博士



＜お申し込み＞  
 下記申込書に必要事項を記入して、  
 FAX 03-3534-5248  
 郵送 135-0061江東区豊洲1-2-27-116  
 江東区エアロビック連盟宛  
 メール kotoaerobic@gmail.com  
 メールの場合は必要事項をお書き下さい。  
 電話での受付は行いません。

＜参加申込書＞ 切り取ってご提出ください (保険加入に必要です。正確にお書き下さい)

住所			
名前	ふりがな		
		(電話)	
生年月日	大正・昭和	年	月 日 (令和3年2月21日現在 歳)

※個人情報は適切に管理し、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。