

## 団体紹介資料

ふりがな 団体名	えあろびくすきーくるえみ エアロビクスサークル笑
活動内容	エアロビクス、椅子とマットを使用した健康体操
団体及び活動内容 のPR	健康運動指導士のもと、リズムに合わせて楽しく身体を動かし、フレイル予防に励んでいます。この運動は、生活習慣病の予防に効果があります。また、正しい姿勢を維持できるように筋肉を鍛えています。 会員一同楽しく運動し、無理せず細く長く続けられるよう頑張っています。
実施場所	泉西公民館 ふれあいホール
実施日	毎週木曜日
実施時間	午前10時～11時30分
団体の登録者数	25人
会費	⑦（月あたり1,500円） ・ 無
講師名	丹羽 恵美
問合せ先	氏名 柘植 たか子 電話番号 (0572)55-4160

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。