



舟橋村公民館講座

2026

Let's ⁵/₂₉ (金) 10:00 - 11:30

▶▶ どなたでもどうぞ!

スローエアロビック



スローエアロビックは、運動の苦手な方や中高齢の方も安心してできる簡単エクササイズです。身近な音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、脳を活性化させ認知機能の向上も期待できます。軽い運動でも健康効果は十分！年齢、性別は問いません。みんなで一緒に、Let'sスローエアロビック！

定員

12名

場 所 ▶ 舟橋会館 1階研修室4

講 師 ▶ 片貝仁子さん (富山県エアロビック連盟 会長)

持ち物 ▶ タオル・水筒

参加費
無料

※ 5月21日(木)までに舟橋会館窓口へお申し込みください
問い合わせ先 舟橋会館 TEL 464-1126 (平日9~17時)

切り取り線

Let's スローエアロビック参加申込書

氏名	住所	電話番号
	舟橋村	
	舟橋村	

※記載された個人情報については、本事業実施の目的以外には利用いたしません。