心とカラダの健康づくりをはじめませんか

骨と関節がげんきになる会 ～2017 年度～

◆□◆□◆□◆□◆アクアエクササイズ❤ノルディックウォーク□◆□◆□◆□◆□◆

対　象：**プールでエクササイズができる方（介助なしの方）**

- **アクアエクササイズで運動不足を解消したい方**
- **膝・股関節・腰・肩疾患などがあり運動がしたい方**
- **陸上での運動が難しい方・生活習慣病予防改善**
- **プールでノルディック・ウォークをはじめたい方**
- **グループで運動したい方**

運動前、血圧測定（健康安全上、基準値をこえた場合、ご遠慮ください）165/95 脈 100 以下

開催日　全日曜　「運動前後に身長計測を実施中」

4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/8	11/5	12/3	1/14	2/4	3/4

※その他交流会　4/16 ちょいとノルディック・ウォーク小江戸川越散策と会食　別途詳細
12/3 クリスマス親睦会　別途詳細

時　間　15 時～16 時　集合 1 階ギャラリー14 時 30 分

会　場：ミーズクラブ（シャワー内保温バス男女あり・ロッカーよりプールまで階段）有料 P あり

アクセス：JR 武蔵境駅　南口イトーヨーカ堂側　徒歩 3 分

持ち物：水着・キャップ・タオル・眼鏡使用可・水分補給飲料）ロッカー100 円リターン式・脱水機有

指　導：健康運動指導士・JNWL 公認指導員・JSCA 公認アクアフィットネスインストラクター

定　員：17 名（事前予約申込順）予約数が 5 名以下の場合中止

参加費：1 回　2,160 円（コース利用料・指導料含）

登録費：1,080 円（保険有効期間 2018.3）2 月から継続更新

お問合せ・予約　090-1468-8896（大方）

kotomi.ahc21@docomo.ne.jp　キャンセル、2 日前昼まで

※ポール準備の都合上、エントリー予約は、1 週間前まで

「骨と関節がげんきになる会」 設立 2016 年 5 月吉日

顧問：矢野　英雄（富士温泉病院名誉院長）

代表：中島　輝明（JNWLWLM・TNWL 公認骨・関節アドバイザー）

協力：東京都ノルディック・ウォーク連盟・㈱キザキ・SEIKO・㈲アクアヘルスコミュニケーションズ