

シニアエクササイズ

ふじの えみ
藤野 恵美 氏



- ◇健康運動指導士
- ◇日本健康運動指導士会岩手県支部
副支部長
- ◇公益財団法人日本スポーツ協会
エアロビックコーチI
- ◇公益社団法人日本エアロビック連盟
指導専門委員
キッズ・ジュニアエアロビック指導員
スローエアロビック指導員
- ◇岩手医科大学人間科学科体育学分野非常勤講師



Let's enjoy!!

コロナ禍でもできる
身のこなしを
良くするための
リズム運動や筋力運動が
もりたくさん!!

対象 高齢者・障がい者・一般

日時 令和3年6月29日(火) 13:30~15:15

場所 ふれあいランド岩手 体育館

受講料 1,000円(資料代含む)

服装 動きやすい服装・シューズ

持ち物 タオル・飲み物など

定員
40名程度



ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ

TEL 019-637-4469 FAX 019-637-7544

担当：高橋 智成

