

福岡会場

体がよるこぶ健康いきいき体操 ～続けたくなる糖尿病運動療法のコツ～

誰でも楽しく気軽に、続けることができる 運動療法を一緒にしてみませんか？

お子さんから中高年の方まで幅広い方を対象としたやさしくて楽しい体操を参加者全員で行います。
これからのいきいきとした人生のために、ぜひご家族、ご友人もお誘いの上、ご参加ください。

We take Diabetes Personally.



対象

糖尿病患者さん、そのご家族・ご友人、医療関係者

2011年11月13日(日)
13:30～15:00(開場 12:30)

日程会場

天神イムズ イムズホール

〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神1-7-11天神イムズ9F
☎092-733-2002

※アクセスについては裏面をご覧ください
※プログラム・参加申込については裏面をご覧ください

当日は今堀裕子さんも参加！
楽しい運動療法のコツを学びましょう。



【プロフィール】

- ・エアロビックスクラフ&チームADVANCE4代表
- ・競技選手を経て、現在は指導者として活動、4歳から70歳が在籍するエアロビックスクラフの代表をつとめる
- ・指導歴 16年

【入賞歴】

第4回、第5回全国グループ・エアロビックス選手権大会優勝

【資格】

社団法人日本エアロビクス連盟認定指導専門委員
社団法人日本エアロビクス連盟認定テクニカル・アドバイザー
社団法人日本エアロビクス連盟認定C級審判員

プログラム

- 運動前のミニクチャー
- ウォーミングアップ (5分間)
- 健康いきいき体操Ⅰ (20分間)
- 健康いきいき体操Ⅱ (15分間)
- クールダウン&参加者でグループサークル作成(5分間)

※健康いきいき体操は、お子さんからご高齢者まで誰でも簡単に取り組んでいただけます。

※当日の運営プログラムにつきましては、変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

ポイント

※ご参加いただいた皆様には、当日スポーツタオルを差し上げます。

アクセス



- 西鉄福岡(天神)駅 徒歩約1分
- 地下鉄天神駅下車 徒歩約3分
- 地下鉄天神南駅 徒歩約5分

お申込・お問合せ先

体がよるこぶ健康いきいき体操イベント事務局

〒177-8691

郵便事業株式会社 石神井支店 私書箱32号

☎ 0120-366-352 FAX: 03-5935-6356

お申込について

11月4日(金)までに所定の申込フォームにてFAXもしくは郵送で申込先までお申し込み下さい。

参加者多数の場合は先着順とし、

当選者には **11月11日(金)まで**に参加証を郵送させていただきます。

ご参加にあたり

- 必ず主治医にご相談の上、お申し込み下さい。
- 会場には動きやすい服装、室内用靴をご用意下さい。
- 低血糖予防の為の飲食物については各自でご準備下さい。
- お持ち込みのお飲物は、蓋付き(ペットボトル等)のお水・お茶でご準備下さい。