

講師

●松浦 亜紀子先生
(e-エクササイズ®開発者・代表)

e

e-エクササイズ

6/2・9・16 (火)
(全3回)

13:30~15:30 三和体育館

●江添 裕香先生
●相田 悦子先生
(e-エクササイズ®指導者)



○人生100年時代。運動不足・体力不足が気になる方！誰でも簡単・心と体のリフレッシュ！「e-エクササイズ」を体験しませんか？

椅子に座ったまま、「免疫力を高める・生活習慣病予防・認知機能低下予防」の効果が期待できるエビデンスに基づいた運動です。

無料

40人程度

＜お申込み方法は3つ＞

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②ハガキ1枚持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから



申込締切4/28