

第4回健康セミナー（運動）

参加者募集！  
無料です！

# 体と心で感じるエアロビクス ～県大バージョン2012～



「体育は苦手」そんなあなたも大丈夫！

初めてエアロビクスを体験する人も、思わず笑顔がこぼれる・・・

体と心でエアロビクスの魅力を感じてみませんか？

寒い冬・・・ユーロビートやJ-POPに合わせて思いっきり汗をかき、  
一緒に楽しみましょう！

★日時：平成24年1月26日（木） 18:00～19:00

★場所：4号館2階 社会福祉学部会議室

★対象：20名程度（先着順）

★講師：看護学科 助教 三谷 明美 先生

（日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター）

★持参物：タオル・飲料水・運動のできる服装で来て下さい！

★申込方法：①メール/ [hoken@yamaguchi-pu.ac.jp](mailto:hoken@yamaguchi-pu.ac.jp)（保健室）

・件名：運動セミナー参加

・本文：氏名・学科・学年・連絡先を記入して送信

②申込書/ 申込書に記入して、生活支援グループ・看護棟

事務室・保健室のBOXへ入れてください

みなさんの参加をお待ちしています