

# 体と心で感じるエアロビクス 県大バージョン2015



**楽しい音楽に合わせた全身運動で、  
日頃の運動不足を解消しませんか？**

エアロビクスは有酸素運動の1つで、  
冷え症や、腰痛や肩こり、便秘にも効果的です。  
誰にでもできる動きを組み合わせているので、  
運動が苦手な方や初心者の方もおすすめです。



日時 平成27年**1月22日(木)** **16:30~17:30**

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 別科助産専攻 講師 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

当日は運動のできる格好(シューズ)で来てください

申し込み方法 ①・②いずれかの方法で申し込んでください

①メール [hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp](mailto:hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp) (保健室 藏重)

・件名:健康セミナー(運動)参加

・本文:氏名・学科・学年・連絡先電話番号を記入して送信

②申込書

申込書に必要事項を記入して、生活支援グループ・保健室  
看護棟事務室の申し込みBOXに入れてください。

**※切は1月19日(月)まで！皆さんの参加をお待ちしています！**