

～県大バージョン2016～

**無料!**



# 体と心で感じる エアロビクス

エアロビクスは有酸素運動の1つで、**冷え性**や**腰痛**、**肩こり**や**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**もおすすりめです。

## 1月28日(木) 16:30~17:30

### 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

### 会場

4号館2階 社会福祉学部会議室

### 持参物

タオル、飲料水

当日は動きやすい格好（シューズ）で来てください。



### 申込み

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

件名：健康セミナー（運動）参加

本文：氏名・学科・学年・電話番号を記入して送信

②申し込み書

申し込み書に必要事項を記載して、生活支援グループ

・保健室・看護棟事務室の申込みBOXに入れてください。

**①・②いずれかの方法で申し込んでください**