

体力維持・増進エンジョイエクササイズ

椅子でアイディアC体創

静かな音楽やにぎやかな掛け声をかけあいながら、身体のいろいろな部位を動かします。
ご自身に似合うリズムで筋力トレーニング、リンパストレッチなど椅子を利用して行います。
アイディアを生かし家庭でも継続できるように学び、健康維持に役立てましょう！

開催日時 4月10日・24日 金曜日 ソフトコース 13:30~14:50

ハードコース 15:15~16:15

会場 名古屋市北生涯学習センター 2階 第1集会室

地下鉄 名城線：黒川駅下車 4番出口より北へ50m東側

定員 各コース25名

参加対象 中高年者

参加料 ソフトコース 1,200円/月
ハードコース 1,200円/月 初日に集金します

持ち物 水分補給、室内シューズ、バスタオル

その他
・加療中の方は、医師とご相談の上、お申し込みください
・個人情報以外の使用いたしません
・活動中の負傷等は応急手当はいたしますが責任は負いかねます

気分爽快
やりがい
100%!



問合せ先 NPO法人アイディアC体創協会 名古屋支部 鈴木三枝 090-5866-0835

申込み方法 ①申込書を切らずに本部事務局へFAX送信
②本部事務局HP「おしらせ」からダウンロードしメールまたはFAX送信
定員になり次第締め切ります（途中入会可能、通年開催予定）

本部事務局 NPO法人 アイディアC体創協会

〒447-0815

碧南市棚尾本町1丁目55番地

TEL 0566-42-8238 FAX 0566-42-8333

E-mail info@ideac-jp.com URL http://www.ideac-jp.com



椅子アイディアC体創 ソフトコース・ハードコース （希望のコースに○を付けてください）

住所	〒	氏名	
電話番号		生年月日	