

軽運動で体も脳も活性化

元気からだ塾 番外編
「人生100年時代」を
豊かに生きるために

NHK「おかあさんといっしょ」第9代 体操のお兄さん

あ ま の か つ ひ ろ

天野勝弘さんといっしょに スローエアロビック

入場無料
事前申込制

➤ スローエアロビックとは？

音楽に合わせて行う軽い体操で、脳が活性化されて、認知機能を高める効果があるといわれています。運動経験のない方や立位での運動が難しい方でも気軽に楽しくご参加いただけます。

胸をひらく

体側をのばす

体をひねる



日 時

2026.2.17(火)

開場/13:00 開演/13:30~15:00

会 場

西郷村文化センター
大研修室
(西郷村大字熊倉字折口原76-1)

対 象

村内に住所を有する
概ね65歳以上の方

定 員

100名 お申し込み順
(※定員となり次第、締切となります。)

申込方法

電話(0248-25-1115)または
健康推進課窓口(西郷村保健福祉センター内)

申込期間

12月15日(月)から ※受付時間【平日8:30~17:15】



【講師プロフィール】

- 俳優
- NHK「おかあさんといっしょ」第9代体操のお兄さん
- 日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ
- 公益社団法人日本エアロビック連盟公認スローエアロビック指導員
- NPO法人東京都エアロビック連盟理事
- 日本ダイエット健康協会認定プロフェッショナルアドバイザー