

てくポ
ポイント対象♪

SOFT

土曜の 朝活SOFT♪

スローエアロビック
開催中！

入場無料
予約不要



日時

毎月第2・4土曜日開催

9:30～10:15

※市役所の催事の際はお休みになります。

場所

由木事務所ロビー
(下柚木2-10-6)

持ち物

飲み物・汗拭きタオル

由木事務所ロビーにてオンラインの体操（録画）を開催しています♪
朝から身体を動かして、気分も爽やかに♡スタートしましょう！

お問い合わせ

高齢者あんしん相談センター由木
TEL.042-679-1114（やまべ）



※駐車場が限られていますので、できるだけ公共交通機関でお越しください。



スローエアロビッ クってなに？

健康維持・向上には、中強度(息がはずむ程度)の運動がよいとされています。しかし、その強度だと「きつい」と感じてしまい、長続きしないことがよくあります。

そんな方におすすめしたいのが「スローエアロビッ ク」です。

スローエアロビッ クは、ただ単に”スロー(ゆっくり)な“エアロビッ クということではありません。体力のない方にでも気楽に実践してもらえる、簡単な動きを反復して楽しむ低強度のエクササイズです。音楽に合わせて運動すると気分もよくなり「スマイル」になります。

研究によると息が弾むくらいのソフトな運動を10分間行うだけで前頭前野や海馬が活性化して認知機能が向上することが明らかになっています。

主催：高齢者あんしん相談センター由木【042-679-1114】

協力：明治安田厚生事業団体力医学研究所