

昭和の曲で

**参加
無料**

フィットネス

昭和に流行った曲に合わせて全身を動かし
快適なカラダづくりを始めませんか！

日時 **令和7年5月8日(木)**
午前10時～午前11時30分

会場 **総合福祉会館(2階)**
安藤記念ホール (富士宮市宮原7番地1)

講師 **フィットネスインストラクター**
ほそかわ あいか
細川 秋鹿 氏

定員 **30人(女性限定)**

- ・対象年齢
おおむね45歳以上
- ・市内在住または在勤の方

無料託児あり
5人まで
(**1歳以上の
未就学児**)

講師紹介

フィットネス
インストラクター

ほそかわ
あいか
細川 秋鹿 氏

埼玉県出身、富士市在住。一人の娘を出産後、頭痛や倦怠感に悩んだことから、健康増進のための運動について学び始める。

2020年以来、介護予防サポーター、エアロビクスインストラクター、ピラティスインストラクターの資格を取得。

2024年、富士宮市大宮町のスタジオにてエアロビクス教室を開催。体力をつけて毎日を元気いっぱいにご過ごせるサポートをしています。



内容

○脳の若返りミニゲーム！

身体を動かす、声を出す、笑うミニゲームで脳を若返らせましょう！

○昭和の曲でフィットネス♪

昔懐かしい曲に合わせて思いっきり身体を動かしましょう！

軽く息が切れる程度の運動で、心肺機能と筋力を同時に向上させます。

服装・持ち物

運動ができる服装（Tシャツ、ジャージなど）、飲み物、室内シューズ、フェイスタオル2枚（ミニタオルは不可）、ヨガマットまたはバスタオル

申し込み方法

電子申請またはお電話でお申し込みください。

お申し込みには以下の項目が必要です。

①名前(ふりがな) ②生年月日 ③郵便番号、住所 ④電話番号

⑤託児希望の方は、お子様の名前(ふりがな)と年齢(月齢含む)

※申し込み多数の場合は抽選となります。

※参加の可否は締め切り後、郵送・メールなどでお知らせします。

お申し込みは
こちらから
(電子申請)



申込期間

4月1日(火)午前9時から

4月25日(金)午後5時まで

主催・問い合わせ先

富士宮市役所 市民部 市民交流課 女性が輝くまちづくり推進室

〒418-8601

富士宮市弓沢町150番地 (TEL:0544-22-1307)