

北区民体育大会

スロ〜エアロビック

交流大会



同日開催

フライト選手権
競技エアロビック大会
(13:00-17:00)

主管：北区エアロビック連盟 共催：北区体育協会

参加費
無料

【日時】 ▶▶▶ 1月27日(日) 10:00~12:00

【会場】 ▶▶▶ 赤羽体育館 サブアリーナ

(東京都北区 東京メトロ南北線「志茂駅」 徒歩7分)

受付10:00~ 開会10:30



スロ〜エアロビック風景

スロ〜エアロビックとは

- 頑張らないで心地の良い運動をしながら健康寿命を延ばす事を目的とした軽運動です。
- 転倒防止や認知症予防にも効果があると期待されています!

高齢者または運動経験の少ない方等、

音楽に合わせて楽しみながら一緒に身体を動かしませんか?

当日参加
O.K!!
お待ちしております♪

当日は動きやすい服装でお越しください♪ 持ち物:室内履き 水

お問い合わせ

TEL 080-6678-5506

MAIL kita_aerobic@yahoo.co.jp

北区エアロビック連盟