

日本の馴染みの楽曲で踊る、健康づくりダンスエクササイズ

# 三陸フィットネスダンス健康の集い



日時: **10** 月 **27** 日(木) 13時~15時

場所: 陸前高田市コミュニティーホール シンガポールルーム

**参加料** 無料    **定員** 100人    **持ち物** 上靴、タオル、飲み物(水分補給用水)

## 13:10~健康づくり団体の演技発表

たかた☆ハッピー! ウェーブ『紙飛行機』2016 いわて国体デモスポエアロビク【国体特別賞】受賞  
前沢わくわく体操クラブ『若いつて素晴らしい』2016 いわて国体デモスポエアロビク【チームワーク賞】受賞  
高田一中仮設住宅ラジオ体操会『東京音頭』AF全国映像コンクールスローエアロビク部門グランプリ受賞  
気仙沼市唐桑カトレアクラブ『唐桑カンカン娘』 大船渡市エンジョイエアロビクスクラブ 阿部直美他

## 13:40~みんなでやってみよう♪ ご当地体操の体験♪

一関市『だいたう音頭オリジナル体操』佐藤 恵  
栗原市『くりはらズンドコ体操』花山スノー・フラワー  
陸前高田市『ゆめちゃん体操』藤野恵美



## 14:00~みんなでフィットネスダンスを楽しもう♪ 指導 池田美知子先生(埼玉県)

公益社団法人フィットネス協会顧問 フィットネスダンス教本の著者 武蔵丘短期大学、大妻女子大学ほか非常勤講師

主催: 三陸フィットネスダンス実行委員会

共催: 陸前高田市 公益社団法人日本フィットネス協会



GFI 取得単位数 2.0

**申込み/問合せ** 藤野恵美 090-4044-3009 佐藤恵 090-2601-0552 阿部直美

どなたでも気軽に参加できます。指導者に申し込むか、会場に直接お越しください

申し込み用紙 (受付時間7:00~21:00)

FAX 0191-39-2845 (佐藤恵)



|      |        |   |   |
|------|--------|---|---|
| 氏名   | ①      | ② | ③ |
| 住所   |        |   |   |
| 電話番号 | 定期運動地区 |   |   |