



フィットネスダンスフェスティバル



In 西宮

日時： 平成21年10月24日(土) 1時～3時15分(受付開始 12時30分)
 会場： 武庫川女子大学 第一体育館 4階
 定員： 一般成人 200名(定員になり次第締め切り)
 参加費用： 無料(参加賞としてストレッチバンドをプレゼント！)
 持ち物： 体育館シューズ タオル

フィットネスダンスとは

日本の楽曲にあわせて踊る健康運動です。歌を口ずさみながら、楽しく動きましょう！！

プログラム

開会式：

講演：「高齢社会とアンチエイジング」 武庫川女子大学 高齢者栄養科学研究センター長 福尾 恵介

デモンストレーション： 1、武庫川女子大学バトントワーリング部

フィットネスダンス公開レッスン：



- | | |
|---------------------------------------------------------|------|
| 1、「どまつりフィットネス」 | 三浦栄紀 |
| 2、西宮市民のためのフィットネスダンス
「ふるさと燦燦」、「西宮音頭」、
「レッツヘルシー、西宮」 | 北島見江 |
| 3、ひばりエクササイズ
「お祭りマンボ」 | 新野弘美 |
| 「川の流れのように」 | 蛭間純子 |

閉会：

主催 フィットネスダンスフェスティバル in 西宮 実行委員会 武庫川女子大学高齢者栄養科学研究センター

共催 (社)日本フィットネス協会(JAFA)

後援 西宮市教育委員会、武庫川女子大学健康・スポーツ科学科

協賛 大塚製薬株式会社

協力 武庫川女子大学 バトントワーリング部

(申し込み) 平成21年10月5日よりファックスにて受付します。FAX 0798-45-9801

(問い合わせ) フィットネスダンスフェスティバル in 西宮 実行委員会

武庫川女子大学 健康・スポーツ科学科 (北島) Tel 0798-45-9801 月～金 1時～5時

(申し込み締め切り) 平成21年10月20日(定員になり次第締め切り)

申込用紙

受付番号(事務局)

氏名

男 生年月日

電話番号

女 年 月 日

FAX

住所 〒 —

所属

ADI No.

備考*当日運営の御手伝いをしてくださる、ADIの方には更新 1 単位がです。希望する・希望しない(どちらかに○)