



## オヤジ改造倶楽部

### 「春に向かって身体を動かそう！」教室

～ バランスボールと運動あそび & エアロびっくり ～

- 日時 2014年 2月27日(木) PM7:00  
会場 塩川コミュニティーセンター 福寿の間  
講師 ◎バランスボールと運動あそび (PM7:00～8:00)  
クアハウスかけゆ インストラクター  
メイン 久田寛子先生 アシスタント 中村典子先生
- ◎エアロびっくり (PM8:00～9:00)  
クアハウスかけゆ インストラクター  
メイン 中村典子先生 アシスタント 久田寛子先生

日頃、クアハウスかけゆでアクアビクスや高齢者の運動指導をされて息の合ったお二人のインストラクターを迎えて懇切丁寧な指導をして戴けますので、チビッ子からお腹ポッコリのオヤジや高齢者まで誰でも楽しく身体を動かせます。

参加費：大人 500円 子供300円  
持ち物：体育館履き・汗拭きタオル・水分補給飲料



オヤジ改造倶楽部マスコット

メタ坊  
metaboh  
metabolic syndrome