

# 昭和の曲で フィットネス

参加無料

昭和に流行った曲に合わせて全身を動かし  
快適な身体づくりを始めてみませんか？

日時：5月21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）

ほそかわ あいか

講師：細川 秋鹿氏

（フィットネスインストラクター）

定員：30人

（市内在住または在勤の女性）



無料託児あり  
5人まで  
（1歳以上の未就学児）



ほそかわ あいか  
**講師紹介 細川 秋鹿 氏**

(フィットネスインストラクター)

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。



## 講座内容

- 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

## 申込方法

**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。

電子申請は

↓こちらから↓



## 申込期間

**4月3日(金)午前9時から**

**～4月30日(木)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 Mail:koryu@city.fujinomiya.jg.jp