

フラ・ダンスでフラフラ予防

平成 29 年 9 月 30 日 (土) 13 時～16 時

場所：舞鶴医療センター附属看護学校 体育館

(舞鶴医療センター敷地内を進み、敷地内北側を東へ約 200m)

定員：50 名程度 (参加費 無料！)

プログラム

12:30～	受付開始
13:00～13:05	オリエンテーション
13:05～13:30	運動器症候群 (ロコモティブシンドローム) とは
13:30～15:00	フラ・ダンス (MIKI 先生) ハーラウ・フラ・アカハイ・マーリエ
15:20～15:55	ロコモ (運動器) テスト、血流測定、骨密度測定
15:55～16:00	アンケート記入 閉会

「フラ」はハワイの言葉で「ダンス」
正しい姿勢を保ち、有酸素運動になるため

脳の活性化、尿漏れ予防、内臓脂肪を減らす、
生活習慣病予防、体の引き締め、バストアップ、リラックス等の効果が得られます！

脚力に自信のない方は 椅子
に座って踊れます！
男性の方もお待ちして
います！



お申し込み方法

前日 17 時までにお電話か FAX でお申し込み下さい

TEL：0773-63-4338 FAX：0773-63-3014

- ♥ 代表者の氏名、連絡先、代表者を含む参加人数をお知らせ下さい。
- ♥ 準備：飲み物・運動靴、女性でお持ちの方はパフスカート (フレアスカート) を持参して下さい。

主催：舞鶴医療センター附属看護学校

駐車場に限りがあります (有料)
公共交通機関をご利用下さい