

行事・イベントのご案内

申し込み
締切日

11月11日(土)

当落案内
発送日

11月15日(水)

イベントの申し込みフォーム

お申込みはこちら



コープいしかわホームページからもお申込みできます。
コールセンター 0120-759-853

企画コード：111-E

コープいしかわ 組合員活動部 主催



会場開催



び 美・アンチエイジング体操

白山市にある金城大学で

美・アンチエイジング体操をしてみませんか？

アンチエイジングを目的に開発された体操（ダンス）です。

オリジナルソング「恋のフギートゥナイト」に合わせて

学生さんたちと一緒に体を動かしましょう！

体操する前と後で測定を行い、心身に与える影響を調べます。

この **美・アンチエイジング体操** で、心も身体も

若々しくなりたいですね！

運動・ダンスの**初心者大歓迎！**
誰でも出来ます！！



スケジュール（予定）（A・B共通）

25分	体操前測定
1時間	美・アンチエイジング体操 レクチャー
25分	体操後測定
5分	終了・アンケート記入・解散



開催日時：12月2日 **土**

Aグループ 9:30～11:30

Bグループ 10:30～12:30

会場：金城大学 医療健康学部棟 1階

美・アンチエイジング体操 ⇒ H105

体操前後測定 ⇒ H103

（白山市笠間町1200）駐車場：あり（無料）

講師：金城大学

廣瀬元氏 短期大学部 教授（ダンスレクチャー）

神谷晃央氏 医療健康学部 准教授心身測定

定員：Aグループ10名+Bグループ10名

（応募者多数の場合は抽選）

参加費：無料

保育：なし（お子さま連れでの参加はご遠慮ください）

持ち物：内履きシューズ・動きやすい服装・

水分補給用の水分

申込方法：右上の **イベントの申し込みフォーム** または

コールセンターから。

A・Bご希望の時間帯を備考欄にご入力ください。

「アンチエイジング」とは？

エイジング (aging) は「加齢」や「老化」というように年をとること、アンチ (anti) は「抵抗」を表しています。つまり、アンチエイジング (anti-aging) とは「抗加齢」「抗老化」を意味する言葉です。

「アンチエイジング」には、老化を食い止めていつまでも若々しさを維持するという意味合いが含まれています。

朝日新聞 RE ライフ・ネットより

「美・アンチエイジング体操」とは？

「2020年に金城大学とコープいしかわが共同開発を行ったオリジナル体操。加齢とともに動きが不足しやすい肩甲骨（特に伸展）と股関節（特に伸展）の動きに焦点を当て、「楽しさ」のあるストリートダンスを取り入れた健康体操。

オリジナルソング

「恋のフギートゥナイト」

の作詞・作曲・編曲者は

「石川サンバ」の Gen 氏

