

# Anjo★きらめき★体操で体も心もすっきり!

体操の解説が入ったDVDを無料で配布します!

仲間との集まりで 町内の集まりで

体を動かしましょう♪

- 対象者** 自主グループの集まりなどで Anjo★きらめき★体操を取り入れたい団体  
※個人的に Anjo★きらめき★体操をしてみたい人は、安城市図書情報館で貸出しておりますので、そちらをご利用ください。
- 費用** 無料 ※各団体1部でお願いします。
- 申込方法** DVD 配布希望書(裏面)を記入のうえ、保健センターまで提出をお願いします。(FAX可)
- 内容** お申込みいただいた方には、動きの解説が収録されたDVDをお渡しします。DVDを見て、Anjo★きらめき★体操が実践できます。
- 注意点** 音源CDは、安城七夕まつりの協賛金(1口1,000円)を納めていただいた方にお渡しできます。カセットテープであれば無料でお渡しできます。

## Anjo★きらめき★体操とは…?

安城七夕まつりイメージソング「星空のラブソング」(南こうせつ氏作曲)のさわやかなメロディーにのせて体を動かす健康体操です。体操をすることで、体全体をほぐすことができ、気持ちもすっきりします。愛知県健康づくりリーダー安城支部のみなさんに制作していただきました。



運動前の  
準備体操として

音楽に合わせて  
リズム体操として

サロンなどでの  
レクとして

申込み・問い合わせ

安城市保健センター

〒446-0045 横山町下毛賀知 106-1

電話 76-1133 FAX 77-1103

月～金曜日(土・日・祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分