

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★体操を試みたい人は、安城市図書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。

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 0566-76-1133

FAX 0566-77-1103

月～金曜日（土・日・祝日を除く）