

# 行事・組合員活動部からのご案内

申し込み締切日 1月18日(土) 当落案内発送日 1月20日 週

お申込みはこちら イベントの申込みフォーム  
 (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：12-Y

コープいしかわ 組合員活動部 主催



会場開催

# 美・アンチエイジング体操



運動、ダンス初心者も大歓迎！アンチエイジングを目的とした体操（ダンス）楽しい企画です。  
 ダンス前の測定後、学生さんたちと一緒にダンスで体を動かしましょう。  
 寒い日にはもってこいです。



日時：1月25日(土) 9:00~12:30

Aグループ9:00～受付・Bグループ10:00～受付

会場：金城大学 笠間キャンパス 医療健康学部棟 H310多目的実習室  
 (白山市笠間町1200) 駐車場：あり(無料)

講師：金城大学

ダンスレクチャー 廣瀬 元氏 短期大学教授

心身測定 神谷 晃央氏 医療健康学部教授

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、飲み物、筆記用具

申込方法：右上の **イベントの申込みフォーム** 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。



## スケジュール(予定)(A・B共通)

25分	体操前測定
60分	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



## 「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 . net より



【昨年の様子】

## 「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。

ダンスのオリジナルソングは・・・  
**「恋のプギートゥナイト」**

作詞・作曲・編曲者は

**「石川サンバ」**の  
**Gen**氏

