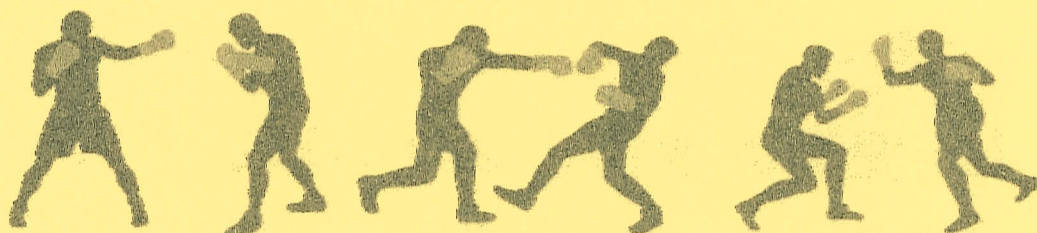


おとなの発達障がい当事者会「こんぺいとう」主催

# レック！ボクササイズ

「ボクササイズ」とは、ボクシングとエクササイズを混ぜ合わせた造語です。  
キックボクシングの簡単な動きを組み合わせたフィットネスは、健康増進・ダイエット・  
ストレス解消の効果があり、年齢・性別・体カレベルに関わらず楽しめます。

あなたの運動不足解消とストレス発散にいかがですか？



© Silhouette Design / <http://kaze-design.com/> Copyrights All Rights Reserved

**日時 3月24日(土) 18:30~20:30**

(受付 18:20より)

**場所** 仙台市福祉プラザ (仙台市営地下鉄 五橋駅下車 徒歩2分)

**講師** 井田 耕治 先生 (パーソナル トレーナー)

**内容** ・ボクササイズなどの簡単なフィットネス (初心者向け)  
・健康・体力作り・ダイエットなどのワンポイントアドバイス

**対象・定員** どなたでも参加できます

申込みは不要です、当日会場にお越し下さい (受付順に15名迄)

## ★お知らせ★

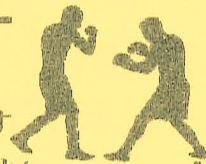
☆3月24日(土)の「こんぺいとう」定例会では、講習会を実施します

当事者のみの「言いつばなし・聞きつばなしの分かち合い」は行いません。

当事者のみの定例会は、毎月第4土曜日 18:30 から実施しております(次回4/28)

☆動きやすい服装でご参加下さい (汗拭きタオル・飲み物等を持参下さい)

☆会費はありませんが、自主献金にご協力ください。



お問合せ⇒ 件名「こんぺいとう問合せ」と、返信先明記のうえ [norider1@d6.dion.ne.jp](mailto:norider1@d6.dion.ne.jp)