



DIABIC

ダイヤ高齢社会研究財団の「ダイヤ」とエアロビックの「ビック」で
ダイヤビック® と名づけました。

登録商標第 5318321 号

シニアの為の「らくらくエアロ」(ダイヤビック) 体験講座のご案内

【体験(お試し)講座】(費用:無料)

日時 : 2017年1月16日(月)・23日(月)・30日(月)

午後1時~2時 毎週月曜日 合計3回

場所 : 県立奥武山 武道館2階 研修室

沖縄県那覇市奥武山町52 098-858-2700

準備 : 動きやすい服装、室内シューズ、汗ふきタオル、飲み物

継続して参加をご希望の方は、以下の講座もあります。

【シニアの為の「らくらくエアロ」講座日程】

日時 : 2017年2月13日(月)から、3月27日(月)迄

毎週月曜日午後1時~午後2時、 全6回

場所 : 県立奥武山武道館、2階 研修室 費用 : 1回500円

申し込み、お問い合わせ先 : 沖縄インストラクター「奥田泰子」

Tel.090-8833-6191、 メール sango215-ok@snow.ocn.ne.jp

【ダイヤビックの特長】

ダイヤビックは、若者・シニアが無理なく安全に楽しめる運動強度とプログラムで構成されているエアロビックです。「健康維持」「介護予防」にも効果があるといわれています。

- ◆一回の運動時間は約3分で、歩く程度の速さが基本(106拍/分)
- ◆一連の動きから次に移る時、ウォーキングでつないでいるのでスムーズに転換できる
- ◆BGM 音楽には、ビートルズの曲などをアレンジして使用

などで、誰でも手軽に参加できる工夫をしています。



沖縄でのデモンストレーション



Well カルチャーでの様子