

参加費無料

Think Health Project  
「健康フェア 2011」



(社)日本フィットネス協会

# フィットネスダンスフェスティバル

in 福岡

2011/10/11(火)

ソリアプラザ 1F「ゼファ」

## フィットネスダンスとは？

フィットネス（体力）の保持・向上に有効なダンスを、馴染みのある懐かしい日本の楽曲のメロディーで楽しみながら踊るダンスです。



10 : 30 - 11 : 00

講演



【ためしてガッテン！】でおなじみ

## スロージョギングとは？

講師：田中宏暁教授

1947年生まれ。東京教育大学体育学部卒。医学博士  
福岡大学スポーツ科学部教授。社団法人日本フィットネス協会理事  
専門は運動生理学で、健康づくりと運動、内科的疾患の運動療法、  
持続的スポーツの運動生理などの研究が主なテーマ。  
「ニコニコペース」のトレーニング効果を発表し、ジョギングブーム  
の火付け役の一人。

11 : 10 - 12 : 30

## ■デモンストレーション

- ・日本ケアピクス連盟 「上を向いて歩こう」
- ・スタジオパラディソ 「手のひらを太陽に」
- ・嘉麻市市民のみなさま ご当地体操「健康一番！かま体操」

## ■フィットネスダンス

### 「ひばりエクササイズ」公開レッスン

(美空ひばりの楽曲に合わせて会場のみなさんも踊ってみましょう！)

- ・山村 映子 (JAFA ADI)
- ・藤崎 道子 (JAFA エグザミネー)



JAFA ADI/JAFA AQUA 教育単位 1.5 単位がつかます (本部にてレポートを受取、記入提出ください。引き換えに証明書をお渡しします)



- 【主催】 フィットネスダンスフェスティバル in 福岡実行委員会
- 【共催】 福岡大学基盤研究機関身体活動研究所  
九州スポーツクラブ協議会 福岡市
- 【後援】 福岡大学地域ネット推進センター

お問い合わせ先：フィットネスダンスフェスティバル in 福岡実行委員会事務局  
スタジオパラディソ TEL：092-524-2245 実行委員 高橋ひとよ 森山映子