



ミュージック・リハビリテーション・カフェ@町家
左京区まちづくり活動支援事業

ボクササイズで楽しく
健康増進♪



2012年10月7日(日)
13時00分～15時00分
参加費:1回1,000円(お茶付き)



ボクササイズは音楽にのって楽しみながらボクシングの動きをすることで
体脂肪を燃焼するエクササイズです。つまり、ボクササイズ＝ボクシング＋エクササイズです。
年齢層も幅広く、老若男女誰もが楽しめるボクササイズで効率的にエクササイズ汗が流せます。
ダイエット効果も高く、爽快な気分が味わえます。今回はボクサーと理学療法士と両方の資格をお持ちの島
野勝朗氏をお招きし、ボクササイズの事、そして参加者の方1人1人に合った楽しみながらできるボクササイ
ズをご紹介します。興味のあるかた、お気軽に遊びにきてください。

■島野克朗(しまのかつあき)

理学療法士。プロボクサー。
理学療法士免許取得後、病院で勤務する傍ら、
趣味ではじめたボクシングでプロライセンス取得。
戦績1戦1勝1KO。高齢者の転倒予防など、介護
予防分野に興味をもつ。ボクササイズで楽しくリハ
ビリテーションに繋がりたい。



■阿比留睦美(あびるむつみ)

日米認定音楽療法士
町家管理人
お茶とリラクゼーション担当



■町家「人と生活研究所 音楽と植物と・・・」

音楽や植物を通して、無理なく、楽しく、
人とのコミュニケーション、そして、
心身の健康の維持・増進をはかるための
場所です。

〒606-8317

京都市左京区吉田本町12番地

電話・ファックス: 075-751-5178

e-mail: muchanabiabi@yahoo.co.jp

担当:阿比留(あびる)睦美

(お名前・年齢・ご連絡先を FAX、電話、もしくは
e-mail でお申し込み下さい。定員に達し次第締め
切らせて頂きます。)

