

～市民の皆さんへ～

立川市シルバー人材センター設立 40 周年事業

## 元オリンピック選手 秋山エリカさん講演会

# 「東京オリンピックを楽しもう&健康体操」

2020 年の東京オリンピックまであと 2 年。

シルバー世代の皆さんも元気に楽しめるよう、健康に気を付けて生活していきましょう。

秋山エリカさんから、

「オリンピックのお話」や「高齢者の健康維持に必要なことのお話」、  
そして、「簡単な健康体操の指導」をしていただきます。

心も体もアップするキラキラな時間を一緒に。

- 講 師 秋山 エリカ さん  
東京女子体育大学教授
- 日 時 10月30日(火)  
午前10時～11時30分
- 会 場 柴崎学習館ホール(裏面地図参照)  
車での来場はできません。
- 対 象 60歳以上の立川市民
- 定 員 会員以外の方50人(申込順)  
10月1日から受け付けます
- その他 簡単な体操ができる服装
- 申込先 シルバー人材センター柴崎本部  
電話(527)2204



### 秋山エリカさんプロフィール

新体操オリンピック代表選手(1984年ロサンゼルス大会・1988年ソウル大会)

2020東京オリンピック新体操強化本部委員。  
大学生だけでなく、子どもから高齢者までの幅広い層の体操指導も行っておられます。

主催 立川市シルバー人材センター

## 《案内図》



\* 立川駅南口から徒歩約 8 分