

12月～2月大募集!!

参加料は各回
ワンコイン500円のみ!!

めざせ!

いつまでも健康
in 八幡屋公園



体力アップ ダイエット ひざ・腰痛予防

ロコモ予防 介護予防 今から始める、今後も続けるみなさまへ

みなと健康クラブ

初めての方でも
大歓迎!!
地域で広げる
健康づくり!

10年後の自分の体力ってどうなっているでしょう!?
それは、今の日常生活の活動水準をいかにキープできるかによって決まります。
「みなと健康クラブ」で、一緒に楽しく健康づくりを始めましょう!!



会場	開催日時		内容
大阪 プール 会議室	12月	6日(水) 13:30~15:00	「腰痛予防・膝痛予防」でロコモ予防!
		13日(水) 9:00~10:30	見えないけど大事! 「体幹」運動
		20日(水) 13:30~14:30	【★無料】効果的にダイエット! 「スロージョギング」
	1月	10日(水) 9:00~10:30	「脳トレ」で頭の体操!
		24日(水) 9:00~10:30	ひとりでは続かない!? 「貯筋」
		31日(水) 13:30~15:00	ころんだら大変! まずは「転倒予防」
	2月	7日(水) 13:30~14:30	【★無料】効果的にダイエット! 「スロージョギング」
		14日(水) 9:00~10:30	「腰痛予防・膝痛予防」でロコモ予防!
		21日(水) 13:30~15:00	ひとりでは続かない!? 「貯筋」

■受付:大阪プール会議室

■参加料金:各回500円(★除く)
(当日、受付でお支払ください)

■対象年齢: 50歳～ ■定員15名

■お問合せ・お申込み:

八幡屋スポーツパークセンター

TEL:06-6576-3460

「みなと健康クラブ」係まで

主催:スポーツパーク八幡屋活性化グループ
企画運営:一般財団法人大阪スポーツみどり財団



八幡屋スポーツパークセンター