

健康づくり頑張ろう!!

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

口コモ予防 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	11日(水) 13:30~15:00	春だ! 自分の体力を知ろう ~シニア向けの体力テストを行います~
	18日(水) 13:30~15:00	体幹を鍛えよう ~転倒予防・ダイエットに体幹を鍛える方法教えます~
	25日(水) 9:00~10:30	爽快 ノルディック・ウォーク ~杖代わりではありません ウォーキングよりエネルギー代謝アップ~

- 受付:大阪プール会議室
- 参加料金:各回500円
(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