

参加無料

めざせ!

いつまでも健康65

どなたにでもできる簡単なうんどう教室を開催します。
ラジオ体操のあとに、普段着のままお気軽にご参加ください。

1. 「かんたんトレーニングで介護予防」

月日 平成27年11月9日(月)

時間 9:00～10:00

場所 大阪プール会議室(定員30名)



2. スロージョギング

月日 平成27年11月13日(金)

時間 9:00～10:00

場所 八幡屋公園芝生広場

(定員30名)



大阪発、公園からの健康づくり
Keep fit at the park.



■1か2の教室を選び下記までお申し込みください(両方参加もOKです)

■申込期間:平成27年10月23日(金)～11月8日(日)

■申込方法:「八幡屋スポーツパークセンター」までお電話ください

TEL 06-6576-3460

人数に空きがあれば
当日申込可です