

めざせ!

# いつまでも健康65

シニア向け

## ?健康運動教室 ~ロコモてなあに~?

ロコモティブシンドロームって何?原因は?予防にはどんな運動をしたらいいの?  
今回の講習会ではそんな疑問も解消いたします!



月日	平成28年1月27日(水)	<b>参加無料</b>
時間	9:00~10:00	
場所	大阪プール会議室(定員25名)	
対象	60歳以上の方	

本紙の裏面には、  
今後の健康運動教室の日程を記載  
しております。有料の教室となります  
次回からは、お家でも簡単にできる  
健康運動を実際に身体を動かして  
学んでいただきます。  
是非ご参加ください♪



■申込期間:平成28年1月20日(水)~1月26日(火)  
■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

定員になり次第  
締め切ります。  
ただし、人数に空きが  
あれば当日申込可です

お問合せ:八幡屋スポーツパークセンター  
TEL 06-6576-3460 FAX 06-6576-0080

主催:スポーツパーク八幡屋活性化グループ  
(一財)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 ★今後のイベント予定★

## 転倒予防教室 ~ 転んだったらたいへんだ ~

月日：平成 28 年 2 月 10 日（水）

時間：9：00~10：30

定員：15 名

参加費：200 円

講師：（一財）大阪スポーツみどり財団  
池田 勝彦（健康運動指導士）

## 体幹トレーニング ~ 体幹てなあに ~

月日：平成 28 年 2 月 24 日（水）

時間：9：00~10：30

定員：15 名

参加費：200 円

講師：（一財）大阪スポーツみどり財団  
山口 圭一（健康運動指導士）

## 脳トレーニング ~ 体も脳もしゃっきり ~

月日：平成 28 年 3 月 9 日（水）

時間：9：00~10：30

定員：15 名

参加費：200 円

講師：（一財）大阪スポーツみどり財団  
山口 圭一（健康運動指導士）

## 肩こり予防教室 ~ 肩こりなくしてすっきり ~

月日：平成 28 年 3 月 23 日（水）

時間：9：00~10：30

定員：15 名

参加費：200 円

講師：（一財）大阪スポーツみどり財団  
池田 勝彦（健康運動指導士）



どなたにでもできる簡単な運動教室です。

ラジオ体操後などに、普段着のままお気軽にご参加ください。

※いずれの教室も 60 歳以上の方のみのご参加とさせていただきます。