

# 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!!



7月	時間	内容
4日(水)	10:30~12:00	水中運動はなぜいいの? ~プールで運動することの効果・効能(講座と運動)~
	13:30~15:00	ストレッチをおぼえよう ~ストレッチで筋肉痛を防ぐ
11日(水)	13:30~15:00	リズムにのって体力向上 ~音を使い筋トレ・脳トレ~
13日(金)	10:30~12:00	筋肉は覚えている ~プールで鍛えた筋肉を衰えさせない陸上での筋肉トレーニング~
18日(水)	10:30~12:00	ノルディック・ウォークで体力向上 ~ポールを使い歩け歩け~
	13:30~15:00	
25日(水)	10:30~12:00	体幹を鍛えて水中運動を向上させよう ~プールの運動に必要な体幹を鍛えよう~
	13:30~15:00	ウォーキングで体力向上 ~モデルのようなウォーキングを体感しよう~

※7/25(水) 13:30 ~ウォーキングで体力向上はヒールのある靴を持参ください。

■会場:丸善インテック大阪プール会議室6

■参加料金:各回500円

(当日、会場でお支払ください)

■対象年齢:50歳~ ■定員15名

■お問合せ・お申込み:

丸善インテック大阪プール

TEL:06-6571-2010

「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



プール会議室6は  
芝生広場東側の  
階段上がってスグ!!

# みなと健康クラブ

## 教室日程表

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
			2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※各教室時間は、9月～12月 水曜日10:30～12:00  
13:30～15:00  
土、日10:30～12:00  
1月～3月 水曜日13:30～15:00

※動きやすい服装でお越しください。(更衣室はございません)

※教室受講料(500円)は教室開始時にお願いします。

※都合により日程を変更する場合があります。変更時は事前にご連絡します。