

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!!



11月	時間	内容	12月	時間	内容
7日(水)	13:30~15:00	貯筋して転倒予防	5日(水)	13:30~15:00	ポールを使い筋肉運動
14日(水)	13:30~15:00	ウォーキングはなぜいいの?	12日(水)	13:30~15:00	ダンスで元気に
18日(日)	10:30~12:00	体組成計で自分の身体を知ろう	16日(日)	10:30~12:00	ノルディックウォークで体力向上
21日(水)	13:30~15:00	リズムによって体力向上	19日(水)	13:30~15:00	ウォーキングで身体ポカポカ
28日(水)	13:30~15:00	ノルディックウォーキングで体力向上	26日(水)	13:30~15:00	いろいろなアイテムで健康に

■会場：丸善インテック大阪プール会議室

■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



みなと健康クラブ

教室日程表

10月 2018 平成30年

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 2018 平成30年

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 2018 平成30年

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

7日(水)	13:30~15:00	貯筋して転倒予防	~いろいろなアイテムを使って筋肉運動~
14日(水)	13:30~15:00	ウォーキングはなぜいいの?	~ウォーキングの効果・効能と正しい歩き方~
18日(日)	10:30~12:00	体組成計で自分の身体を知ろう	~体脂肪、筋肉量、内臓脂肪レベルをはかります~
21日(水)	13:30~15:00	リズムにのって体力向上	~音楽を使い筋トレ・脳トレ・持久力アップ~
28日(水)	13:30~15:00	ノルディックウォーキングで体力向上	~ポールを使い歩け歩け~

12月

5日(水)	13:30~15:00	ボールを使い筋肉運動	~柔らかいボールで筋肉つけよう~
12日(水)	13:30~15:00	ダンスで健康に	~リズムにあわせて心うきうき、身体ふわふわ~
16日(日)	10:30~12:00	ノルディックウォークで体力向上	~ノルディックウォークで公園歩き~
19日(水)	13:30~15:00	ウォーキングで身体ポカポカ	~正しい姿勢で歩こう、痩せよう~
26日(水)	13:30~15:00	いろいろなアイテムで健康に	~タオル、スティックで運動を~