

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



体カアップ ダイエット ひざ・腰痛予防

ロコモ予防 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!!



4月	テーマ	内容
3日(水)	筋肉トレーニングと有酸素運動	筋トレとウォーキングで脂肪バイバイ
10日(水)	ワッハッハー!脳トレして認知症予防	脳トレで笑顔いっぱい
17日(水)	スロージョギングで体力向上	ジョギングより効果的にダイエット
24日(水)	体組成計で自分の身体を知ろう	体脂肪、筋肉量、内脂肪レベルをはかります

■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!!