

からだ

身体を使った脳トレ 体験会

「考える」と「運動」を組み合わせた
「楽しく」行える体操をします♪

参加費
無料

【日時】 9月16日（火） 14時～15時（60分間）

【定員】 16名

【場所】 Asue アリーナ大阪（大阪市中心中央体育館）内『トレーニング室』

椅子に座ったリズム体操や、リズムに合わせた手指体操など、誰でも手軽に行える体操をします!! 考えながら身体を動かすことで、認知症予防や転倒予防となり、いつまでも「動ける身体づくり!!」へと繋がります!! 転倒に関わる日本の文化や運動能力についてもお話しします!! 皆さま、お気軽にご参加ください♪

9月1日（月）朝10時より
予約受付スタート!!

服装は自由です。（更衣室はご利用いただけません）

室内用シューズまたはスリッパをご用意ください。

激しい運動はありませんが、水分補給できる物・タオルをお持ちください。



■お問い合わせ・お申し込みはこちらから

Asue アリーナ大阪 トレーニング室

電話：06-6576-0071 FAX:06-6574-2937（受付時間 9：00～20：00）

※申し込み時にご提供いただいた個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催のイベントの案内等を送付する場合がございます。あらかじめご了承ください。

■主催：スポーツパーク八幡屋活性化グループ 企画運営：（株）COSPA ウエルネス 協力：みなと OSAKA スポーツコミッション（大阪市港区役所）

■スポーツパーク八幡屋活性化グループは、（一財）大阪スポーツみどり財団、（株）COSPA ウエルネス、ミズノ（株）、イオンディライト（株）、（株）加藤商会で構成される指定管理者です。

↑↑↑↑↑
HPはこちら