

2/20 (土)
参加者募集!

健康



教室



■ノルディックウォーキング教室 (有料 500 円)

ノルディックポールを使って、山田池公園などウォーキングを行います。(雨天時は中止)

- ◎対象：18 歳以上の男女
- ◎時間：①10 時～11 時 30 分
②13 時～14 時 30 分
- ◎募集：各回 30 名 (応募多数は抽選)

■顔ヨガ教室 (有料 500 円)

顔ヨガで心も顔もリフレッシュ♪

- ◎対象：18 歳以上の男女
- ◎時間：11 時 30 分～12 時 30 分
- ◎募集：30 名 (応募多数は抽選)
- ◎場所：第 2 武道場

■スポーツ吹き矢教室 (有料 500 円)

腹式呼吸と胸式呼吸で、
健やかな身体をつくろう♪

- ◎対象：概ね 60 歳以上の男女
- ◎時間：13 時～14 時
- ◎募集：30 名 (応募多数は抽選)
- ◎場所：第 2 武道場

■ボクシングエクササイズ教室 (有料 500 円)

ボクシングを取り入れた
エクササイズでストレス解消!

- ◎対象：18 歳以上の男女
- ◎時間：14 時 30 分～16 時
- ◎募集：30 名 (応募多数は抽選)
- ◎場所：第 1 武道場

■その他に、バランスチェック (有料)
やスポーツ用品販売・カルチャー
教室 (有料)・明治乳業による骨密
度チェックなど行います♪

詳しくは HP をチェック!!



■楽 10(テン)体操教室 (有料 500 円)

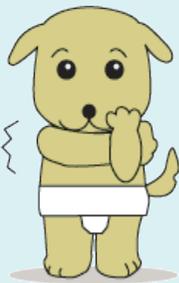
楽な運動で健康な身体に♪

- ◎対象：概ね 60 歳以上の男女
- ◎時間：11 時 30 分～12 時 30 分
- ◎募集：30 名 (応募多数は抽選)
- ◎場所：第 1 武道場

■脳トレ教室 (有料 500 円)

脳トレに少しヨガを交えて、
心もからだもリフレッシュ♪

- ◎対象：概ね 60 歳以上の男女
- ◎時間：14 時 30 分～15 時 30 分
- ◎募集：30 名 (応募多数は抽選)
- ◎場所：第 2 武道場



© 枚方文化観光協会

◎開催場所：枚方市立総合スポーツセンター
(枚方市中宮大池 4-10-1)

◎申込方法

ハガキ、FAX もしくはメールフォームに、
教室名・氏名・住所・電話番号・年齢を記
入してください。



←メールフォームは
こちら

◎締切：2/7 まで

◎申込先：

〒573-1178 枚方市渚西 3-26-10
公益財団法人枚方体育協会まで
TEL 072 (898) 8181 Fax 072 (898) 8585