

定員15名

※先着順  
※申込者5名以上で開催

1回あたり/  
1,000円

※全12回12,000円/税込  
※1回ずつの受講不可  
※欠席の場合返金不可

3

大枝公園  
カラダづくり

3か月集中!  
チャレンジ

ひきしめる!

体力をつける!

正しく筋トレ!

姿勢改善!

薬膳(食養生)!

習慣づくり!

※効果には個人差があります。

「ひとりでは続かない」・「いまさらきけない」そんな方のために、  
大枝公園が3か月間あなたのカラダづくりをサポートします!!

全12回  
12,000円

※12回すべて受講し  
てください。

2020.04.19

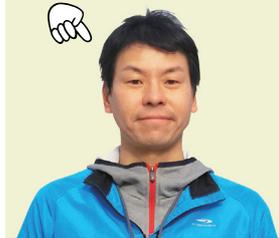
SUN

— 07.26

SUN

日時: 4.19~7.26の期間の毎週日曜日の10時~11時(第1回(4.19)、第12回(7.26)のみ12時まで)

大枝公園・支配人 /



やまくち けいいち  
山口 圭一

### 筋トレ担当

幼稚園、小学校の体育、公園での健康づくり、高齢者の介護予防など、運動指導についての幅広い活動を行っています。「10年後も健康に」をモットーに、みなさんの体力向上をサポートします。

●健康運動指導士 ●介護予防運動トレーナー ●水泳指導管理士 ほか



ともかね さやか  
友金 明香

### スロージョギング担当

通勤ランはもちろん、日常生活の移動はすべて、スロージョギングです。メタボ・ロコモの予防に効果的なスロージョギングをウォーキングと比較しながら紹介していきます。

●大阪体育大学講師 ●健康運動指導士 ●スロージョギング©アドバイザー



やなぎよりこ

### いすで行うピラティス担当

誰もが取り組みやすい椅子座位で行います。ピラティスメソッドに基づき、様々な関節を適切に動かしていく体操をします。

●stott®ピラティスインストラクター ●介護予防指導士



かわちまゆみ

### 薬膳担当

自分の体に適した食べ物「薬」になるという考えから薬膳と呼ばれています。薬膳の考え方を日々の生活に取り入れ、病気になりにくい体づくりを心がけましょう。

●(一社)日本健美操協会認定指導員 ●漢茶ブレンダー ●中国茶藝師



はせがわ りえこ  
長谷川利恵子

### ストレッチ担当

姿勢や歩き方に年齢があらわれてしまいます。いつでも美しくいるために、ストレッチでカラダを整えましょう。

●MGA認定ストレッチトレーナー ●日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター

お一人様でも  
安心してご参加  
ください!

# ☑ スケジュール

毎週日曜日の10時～11時開催!!  
第1回(4.19)、第12回(7.26)のみ12時まで

あなたに適した  
カラダづくりは  
どれ?

## 4月

1回目

友金 山口 長谷川

19日

レクチャー、目標設定、健康  
チェック、体力チェック、  
スロージョギングのすすめ  
(その1)

1回目は、12時まで!

2回目

長谷川

26日

美しい姿勢をつくるストレッチ  
(その1)

専門の講師の方に  
教えて貰える!

## 6月

7回目

山口

7日

やさしい筋トレ  
～体幹をきたえる～

8回目

かわち

14日

体質別 カンタン食養生

カンタンだから  
続けられそう!

9回目

やなぎ

21日

いすピラ(その2)  
～骨盤から底上げ!お腹も背中もスッキリ～

## 5月

3回目

やなぎ

3日

いすピラ(その1)  
～骨盤から底上げ!お腹も背中もスッキリ～

4回目

山口

17日

やさしい筋トレ  
～体幹をきたえる～

5回目

かわち

24日

こころとからだを  
整えるお茶養生

この日は  
お茶つき!

6回目

長谷川

31日

美しい姿勢をつくる  
ストレッチ(その2)

## 7月

10回目

友金

5日

スロージョギングのすすめ  
(その2)

11回目

山口

12日

やさしい筋トレ  
～体幹をきたえる～

理想の自分まで  
あと少し!

12回目

やなぎ

友金

かわち

山口

長谷川

26日

いすピラ(その3)  
～骨盤から底上げ!お腹も背中もスッキリ～

健康チェック、体力チェック、  
目標達成度の確認、修了式

12回目も、12時まで!

お申込みはこちらから!(先着15名様)

TEL 06-6991-8200

※または、大枝公園パークセンターにて直接申し込みください。

受付期間:2020年3月26日(木)9時から定員になるまで。

料 金:12,000円/税込(3カ月全12回開催)

※1回ずつの受講不可 ※欠席の場合返金不可

支払方法:初日にパークセンターにて現金にてお支払下さい。

スポみど 大枝公園  
oeda park

指定管理者:一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

お申込み・お問合わせ

tel:TEL:06-6991-8200 (8:00~19:00)

大枝公園 <https://www.oeda-park.jp/>

〒5570-0052 守口市松下町3番地

