

定員 6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

# 大枝公園 3か月集中! カラダづくり 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。

2020.09.20 SUN — 12.06 SUN

日時: 9.20~12.06の期間の毎週日曜日の10時~11時(第1回(9.20)、第12回(12.06)のみ12時まで)

大枝公園・支配人/



やまぐち けいいち  
山口 圭一

筋トレ  
スロージョギング担当

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



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は「薬」になるという考え方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 ●漢茶ブレンド ●中国茶藝師



はせがわ りえこ  
長谷川利恵子

ストレッチ  
スロージョギング担当

姿勢や歩き方に年齢があらわれてしまいます。ストレッチで体を整え、スロージョギングで体力をつけて、いつまでも元気で楽しく過ごしましょう。

●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(9.20)、第12回(12.6)のみ12時まで

あなたに適した  
カラダづくりは  
どれ?

## 9月

1回目

山口 長谷川

20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

やなぎ

27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～

専門の講師の方に  
教えて貰える!

## 10月

3回目

長谷川

4日

美しい姿勢をつくるストレッチ  
(その1)

4回目

かわち

11日

こころとからだを  
整えるお茶養生

5回目

山口

18日

やさしい筋トレ  
～体幹をきたえる～

6回目

やなぎ

25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～

この日は  
お茶つき!

## 11月

7回目

長谷川

1日

スロージョギングのすすめ  
(その2)

8回目

山口

8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!

9回目

長谷川

15日

美しい姿勢をつくる  
ストレッチ(その2)

10回目

かわち

22日

体質別 カンタン食養生

11回目

やなぎ

29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～

カンタンだから  
続けられそう!

## 12月

12回目

山口

長谷川

6日

やさしい筋トレ  
～体幹をきたえる～

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6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8月10日(月)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: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



主催:(一財)大阪スポーツみどり財団