

生き生きライフを応援します♪



# ゆるやか健康教室

参加者募集中

平成31年1月10日(木)～3月14日(木)

毎週木曜日の計10回  
午前10時から12時まで

年齢 18歳以上

参加料 6,000円(10回)  
※ビジター800円

どんなこと  
をするの？

・ストレッチの指導  
・有酸素運動を中心  
に行います

有酸素運動  
っていいの？

有酸素運動は体脂肪を  
燃焼させて内臓脂肪を  
減少させます。高血圧・  
動脈硬化の予防改善  
につながります

運動が苦手  
なんだけど・・・

大丈夫です！  
その人その人に合った  
内容で指導していきます

ご興味がある方は  
事務所にお問い合わせください

伏見港公園管理事務所  
Tel.075-611-7081(9時～21時)