

2020年度

# 健康アップ教室

## エンジョイ! 軽スポ×New スポ

火

軽スポーツ・New スポーツを  
楽しみましょう!  
未経験者大歓迎!ひとりでも  
気軽に参加できます。

強度★~★★

10:00~11:30

## さわやか健康体操

水

姿勢を整え、動きやすい  
身体をつくります。  
リズム体操や筋トシなど  
いろいろな運動を行います。

強度★★

10:00~11:30

## ベーシック フィットネス

基本の運動(筋トシ・  
ストレッチ体操・有酸素運動)  
が中心です。  
これから運動を始める方に  
ピッタリです。

強度★~★★

10:00~11:30

金

気軽に運動  
作ろう運動習慣



つなげよう  
健康づくりの輪

## わくわく体操

介護予防運動を中心に  
日常生活に必要な身体機能の  
維持向上をめざします。  
ストレッチ体操・筋トシ・  
レクリエーションなどで  
ゆったり身体を動かします。

強度★

13:10~14:40

水

## ヨガ

呼吸と身体に意識を  
向けることで「心と体」の  
バランスを整えます。  
ポーズを行うことで強く  
しなやかな身体づくりを  
めざします。

強度★~★★

13:50~14:50

木

## エアロビクス

エアロビクスで  
いい汗かいてストレス発散!  
リズムにのって  
楽しく運動しましょう!

強度★★★

13:00~13:45

木

- 対象: 18歳以上の方
- 実施日: チラシ参照(参加登録が必要)
- 費用: 各教室1回700円(教室実施日に使用券を購入)  
新規の方は1人1回無料体験可  
使用券の購入は教室開始10分後まで
- 持ち物: 運動しやすい服装、室内運動靴、タオル、飲み物
- 指導: NPO法人みんなのWell.net

指定管理者:堺市教育スポーツ振興事業団・ミスノグループ

**金岡**  
公園体育館

Tel 072-254-6601

Fax 072-251-0509

HP [http://sakai-esp.com/  
topics/kanaoka.htm](http://sakai-esp.com/topics/kanaoka.htm)