

# ‘10. 2月 うんどう教室開催!!



2月の一大イベントといえば、バレンタインディ（2月14日）。

日本では女性から男性に愛を告白する日となっていますが、海外ではそうではない国がほとんどだそうです。とはいえ、老若男女ドキドキ・ワクワクのバレンタインディ前日、2月13日（土）にうんどう教室を開催しました。

当日は、やはりトレーナーも参加者もチョコレートを持参。義理チョコ、友チョコ、なんやかやとみんなでチョコレートをほおぼり、エネルギーを蓄えたうえで、楽しくうんどうを行いました。

5年後もみんな揃って、同じようにチョコレートをほおぼりましょう。

さて、そんな皆さんの気持ちにこたえたのか、よく晴れ、寒くてもとても気持ちの良い一日で、「うんどう教室」には、見学者を含めると30名以上の参加がありました。参加いただいた方のうち6名が初参加。トレーナーの愛情こもった指導を受けていただきました。



## 参加者募集中

うんどう教室は、久宝寺緑地の健康遊具を活用し、年配の方に「うんどうする習慣をつけてもらいたい」との思いから、ボランティア「大阪ピンコロ、クラブ」が指導を行っている教室です。参加費無料！

「大阪ピンコロ、クラブ」会員は1年間のトレーナー講習を受け、全員運動の習慣化を教えるトレーナー資格を取得しています。

ぜひ、ご参加ください。

## 参加費無料

うんどう教室（毎月第2土曜日）は、雨天時も管理事務所会議室にて開催します。

時間：10:30~12:00  
ご自宅でのうんどうの方法等が学べますので、是非、ご参加ください。  
うんどう習慣日（毎月第4土曜日）は雨天中止です。

# ♡ 10.2 うんどう教室の様子 ♡

【トレーナー研修】



より良い指導を！  
トレーナーは、うんどう教室の1時間前から指導法の再確認。

【つまづかないうんどう】



すでに、何度もご参加いただいている参加者には、姿勢その他、全体をみながらアドバイス。

【かいだんうんどう】



腰、足など、少し触れると、力を入れたい位置がはっきりします。なんとなく、どこに力を入れればいいのか分からない方は、トレーナーまで。

【ありがとううんどう】



優しい口調の女性トレーナー。  
筋肉を使った「うんどう」の後に、心も体もほっとする時間です。

うんどう教室には、「合言葉」があります。  
この「合言葉」が示すとおり、無理をせず、だからと言って、体力が落ちるままにまかせず、元気で人生を過ごすことを目指しましょうというものです。

自分一人では、なかなかうんどうは続かないもの。

でも、みんなで顔を合わせることが、うんどうの継続につながればと願っております。



## 合言葉

健康づくりのうんどうは  
ヒト  
他人と比べることで  
勝つことでもありません。  
自分に合ったうんどうを  
ゆっくり・ノンビリ続けて  
今やれることが  
5年後にできればそれでいいんです。  
(それはものすごく向上しているということなんです。)

次回は 平成22年3月13日(土) 午前10:30 からです。

# ‘10. 2月 うんどう教室開催!!



2月の一大イベントといえば、バレンタインディ（2月14日）。日本では女性から男性に愛を告白する日となっていますが、海外ではそうではない国がほとんどだそうです。とはいえ、老若男女ドキドキ・ワクワクのバレンタインディ前日、2月13日（土）にうんどう教室を開催しました。

当日は、やはりトレーナーも参加者もチョコレートを持参。義理チョコ、友チョコ、なんやかやとみんなでチョコレートをほおぼり、エネルギーを蓄えたうえで、楽しくうんどうを行いました。

5年後もみんな揃って、同じようにチョコレートをほおぼりましょう。

さて、そんな皆さんの気持ちにこたえたのか、よく晴れ、寒くてもとても気持ちの良い一日で、「うんどう教室」には、見学者を含めると30名以上の参加がありました。参加いただいた方のうち6名が初参加。トレーナーの愛情こもった指導を受けていただきました。



## 参加者募集中

うんどう教室は、久宝寺緑地の健康遊具を活用し、年配の方に「うんどうする習慣をつけてもらいたい」との思いから、ボランティア「大阪ピンコロ、クラブ」が指導を行っている教室です。参加費無料！

「大阪ピンコロ、クラブ」会員は1年間のトレーナー講習を受け、全員運動の習慣化を教えるトレーナー資格を取得しています。

ぜひ、ご参加ください。

## 参加費無料

うんどう教室（毎月第2土曜日）は、雨天時も管理事務所会議室にて開催します。

時間：10:30～12:00  
ご自宅でのうんどうの方法等が学べますので、是非、ご参加ください。  
うんどう習慣日（毎月第4土曜日）は雨天中止です。

# 10.2 うんどう教室の様子

【トレーナー研修】



より良い指導を！  
トレーナーは、うんどう教室の1時間前から指導法の再確認。

【つまづかないうんどう】



すでに、何度もご参加いただいている参加者には、姿勢その他、全体をみながらアドバイス。

【かいだんうんどう】



腰、足など、少し触れると、力を入れたい位置がはっきりします。なんとなく、どこに力を入れればいいのか分からない方は、トレーナーまで。

【ありがとううんどう】



優しい口調の女性トレーナー。  
筋肉を使った「うんどう」の後に、心も体もほっとする時間です。

うんどう教室には、「合言葉」があります。  
この「合言葉」が示すとおり、無理をせず、だからと言って、体力が落ちるままにまかせず、元気で人生を過ごすことを目指しましょうというものです。

自分一人では、なかなかうんどうは続かないもの。

でも、みんなで顔を合わせることが、うんどうの継続につながればと願っております。



## 合言葉

健康づくりのうんどうは  
ヒト  
他人と比べることで  
勝つことでもありません。  
自分に合ったうんどうを  
ゆっくり・ノンビリ続けて  
今やれることが  
5年後にできればそれでいいんです。  
(それはものすごく向上している  
ということなんです。)

次回は 平成22年3月13日(土) 午前10:30 からです。

# ‘10. 2月 うんどう教室開催!!



2月の一大イベントといえば、バレンタインディ（2月14日）。

日本では女性から男性に愛を告白する日となっていますが、海外ではそうではない国がほとんどだそうです。とはいえ、老若男女ドキドキ・ワクワクのバレンタインディ前日、2月13日（土）にうんどう教室を開催しました。

当日は、やはりトレーナーも参加者もチョコレートを持参。義理チョコ、友チョコ、なんやかやとみんなでチョコレートをほおぼり、エネルギーを蓄えたうえで、楽しくうんどうを行いました。

5年後もみんな揃って、同じようにチョコレートをほおぼりましょう。

さて、そんな皆さんの気持ちにこたえたのか、よく晴れ、寒くてもとても気持ちの良い一日で、「うんどう教室」には、見学者を含めると30名以上の参加がありました。参加いただいた方のうち6名が初参加。トレーナーの愛情こもった指導を受けていただきました。



## 参加者募集中

うんどう教室は、久宝寺緑地の健康遊具を活用し、年配の方に「うんどうする習慣をつけてもらいたい」との思いから、ボランティア「大阪ピンコロ、クラブ」が指導を行っている教室です。参加費無料！

「大阪ピンコロ、クラブ」会員は1年間のトレーナー講習を受け、全員運動の習慣化を教えるトレーナー資格を取得しています。

ぜひ、ご参加ください。

## 参加費無料

うんどう教室（毎月第2土曜日）は、雨天時も管理事務所会議室にて開催します。

時間：10:30~12:00  
ご自宅でのうんどうの方法等が学べますので、是非、ご参加ください。  
うんどう習慣日（毎月第4土曜日）は雨天中止です。

## 10.2 うんどう教室の様子

【トレーナー研修】



より良い指導を！  
トレーナーは、うんどう教室の1時間前から指導法の再確認。

【つまづかないうんどう】



すでに、何度もご参加いただいている参加者には、姿勢その他、全体をみながらアドバイス。

【かいだんうんどう】



腰、足など、少し触れると、力を入れたい位置がはっきりします。なんとなく、どこに力を入れればいいのか分からない方は、トレーナーまで。

【ありがとううんどう】



優しい口調の女性トレーナー。  
筋肉を使った「うんどう」の後に、心も体もほっとする時間です。

うんどう教室には、「合言葉」があります。  
この「合言葉」が示すとおり、無理をせず、だからと言って、体力が落ちるままにまかせず、元気で人生を過ごすことを目指しましょうというものです。

自分一人では、なかなかうんどうは続かないもの。

でも、みんなで顔を合わせることが、うんどうの継続につながればと願っております。

### 合言葉

健康づくりのうんどうは  
ヒト  
他人と比べることで  
勝つことでもありません。  
自分に合ったうんどうを  
ゆっくり・ノンビリ続けて  
今やれることが  
5年後にできればそれでいいんです。  
(それはものすごく向上しているということなんです。)

次回は 平成22年3月13日(土) 午前10:30 からです。

# ‘10. 2月 うんどう教室開催!!



2月の一大イベントといえば、バレンタインディ（2月14日）。

日本では女性から男性に愛を告白する日となっていますが、海外ではそうではない国がほとんどだそうです。とはいえ、老若男女ドキドキ・ワクワクのバレンタインディ前日、2月13日（土）にうんどう教室を開催しました。

当日は、やはりトレーナーも参加者もチョコレートを持参。義理チョコ、友チョコ、なんやかやとみんなでチョコレートをほおぼり、エネルギーを蓄えたうえで、楽しくうんどうを行いました。

5年後もみんな揃って、同じようにチョコレートをほおぼりましょう。

さて、そんな皆さんの気持ちにこたえたのか、よく晴れ、寒くてもとても気持ちの良い一日で、「うんどう教室」には、見学者を含めると30名以上の参加がありました。参加いただいた方のうち6名が初参加。トレーナーの愛情こもった指導を受けていただきました。



## 参加者募集中

うんどう教室は、久宝寺緑地の健康遊具を活用し、年配の方に「うんどうする習慣をつけてもらいたい」との思いから、ボランティア「大阪ピンコロ、クラブ」が指導を行っている教室です。参加費無料！

「大阪ピンコロ、クラブ」会員は1年間のトレーナー講習を受け、全員運動の習慣化を教えるトレーナー資格を取得しています。

ぜひ、ご参加ください。

## 参加費無料

うんどう教室（毎月第2土曜日）は、雨天時も管理事務所会議室にて開催します。

時間：10:30~12:00  
ご自宅でのうんどうの方法等が学べますので、是非、ご参加ください。  
うんどう習慣日（毎月第4土曜日）は雨天中止です。

## 10.2 うんどう教室の様子

【トレーナー研修】



より良い指導を！  
トレーナーは、うんどう教室の1時間前から指導法の再確認。

【つまづかないうんどう】



すでに、何度もご参加いただいている参加者には、姿勢その他、全体をみながらアドバイス。

【かいだんうんどう】



腰、足など、少し触れると、力を入れたい位置がはっきりします。なんとなく、どこに力を入れればいいのか分からない方は、トレーナーまで。

【ありがとううんどう】



優しい口調の女性トレーナー。  
筋肉を使った「うんどう」の後に、心も体もほっとする時間です。

うんどう教室には、「合言葉」があります。  
この「合言葉」が示すとおり、無理をせず、だからと言って、体力が落ちるままにまかせず、元気で人生を過ごすことを目指しましょうというものです。

自分一人では、なかなかうんどうは続かないもの。

でも、みんなで顔を合わせることが、うんどうの継続につながればと願っております。



### 合言葉

健康づくりのうんどうは  
ヒト  
他人と比べることで  
勝つことでもありません。  
自分に合ったうんどうを  
ゆっくり・ノンビリ続けて  
今やれることが  
5年後にできればそれでいいんです。  
(それはものすごく向上しているということなんです。)

次回は 平成22年3月13日(土) 午前10:30 からです。