

久宝寺緑地

「うんどう教室」

のお知らせ

うんどう教室

平成22年 1月 9日(土)

2月 13日(土)

3月 13日(土)

AM10:30~12:00

介護に頼らない、自立した生活が送れるようにするために、《立つ》・《歩く》等、生活にかかわりの深い4種類のうんどう内容に準備うんどう・整理うんどうを加えたプログラムにより、教室を行います。

うんどう指導員が講師を務めます。

(雨天決行)

集合場所:久宝寺管理事務所)

うんどう習慣日

1月 23日(土)

2月 27日(土)

3月 27日(土)

AM10:30~12:00

うんどうを継続して行い習慣化するために設けました。

うんどう指導員と一緒に楽しみながらうんどうを行ってください。わからないことがあればどんどんうんどう指導員に聞いてください。皆様のサポートを行います。(雨天中止)

参加費無料

☆集合場所:健康広場 (裏面 イラストマップ参照)

からだを動かしやすい服装、靴でおこしてください。帽子、タオルかハンカチもお忘れなく。

主催・お問合せ:(財)大阪府公園協会 久宝寺緑地管理事務所

電話 072-992-2694

合言葉

健康づくりのうんどうは、
他人と比べることでも勝つことでもありません
自分に合ったうんどうを、ゆっくい・んびり続けて、
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)

久宝寺緑地 イラストマップ



- トイレ
- 車椅子用トイレ
- 公共電話
- 売店
- 駐車場

