

3月開催！！

参加料は各回
ワンコイン500円のみ！！



めざせ！

いつまでも健康

体カアップ ダイエット ひざ・腰痛・介護予防

in 大東市立市民体育館

大東健康クラブ

10年後の自分の体力ってどうなっているでしょう？！

それは、今の日常生活の活動水準をいかにキープできるかによって決まります。

「大東健康クラブ」で、一緒に楽しく健康づくりを始めましょう！！



大東市のご当地体操

『大東元気でまっせ体操』も行います！

会場	開催日時		内容
大東市立市民体育館	3月	5日(月) 10:00~11:00	「転倒予防」 & 「体幹トレーニング」
		12日(月) 10:00~11:00	「リトミック♪」音に合わせて脳活性化
		19日(月) 10:00~11:00	効果的にダイエット！「スロージョギング」



初めての方でも
大歓迎！
地域で広げる
健康づくり！



★アクセス★



- JR学研都市線「野崎」より徒歩15分
- JR学研都市線「住道」より近鉄バス30系統「産業大学前」下車すぐ

◎受付：大東市立市民体育館

◎参加料金：1回500円・3回1,200円
(当日、受付でお支払いください。)

◎対象年齢：50歳～ ◎定員：各15名

◎お問合せ・お申込み：大東市立市民体育館 TEL：072-871-3201

『健康づくりクラブ』係まで