

運動不足を解消したい方も！いつまでも健康でいたい方も！

# 健康意識向上講座

「健康意識向上講座」では、講師による健康にまつわるお話や、運動不足を解消するための簡単なエクササイズを行います。運動する機会が少ない、ずっと健康でいたいという方にオススメです。身体を動かして頭も身体もすっきりさせましょう！



日時

2月16日(土)  
10:00~11:00

会場

大東市立市民体育館 会議室

対象

おおむね50歳以上の方

講師

鎌木 勇治 先生(公認スポーツプログラマー)

参加費

無料

定員

20名(先着順)

お申込み・お問合せ

市民体育館窓口・電話・FAXにて受付。

窓口、FAXでお申込みの方は裏面の申込用紙に必要事項をご記入ください。

大東市立市民体育館

〒574-0014 大東市寺川 1-20-20

TEL 072-871-3201

FAX 072-871-3202



<https://daito-sports.jp/>

## 大東市スポーツ施設3館連携事業

大東市スポーツ施設3館連携事業では、大東市スポーツ施設(大東市立市民体育館・大東市歴史とスポーツふれあいセンター・大東市北条コミュニティーセンター)の3館が連携し、「健康」をテーマとした教室を施設ごとに違った内容で行う事業です。

### 大東市立北条体育館(いいもりぷらざ)

認知症予防音楽ケア体操

【日時】2019年2月9日(土) 10:00~12:00  
【定員】100名 【参加費】無料

お問合せはこちら ▶▶ ☎072-812-7900



### 大東市歴史とスポーツふれあいセンター

運動不足解消!健康サッカー・フットサル個人参加

【日時】2019年2月23日(土) 19:00~20:30  
【定員】60名 【参加費】無料

お問合せはこちら ▶▶ ☎072-876-7011



\*詳しい内容やお申込み等は各施設までお問合せ下さい。

# 大東市立市民体育館『健康意識向上講座』 申込について

**対 象** おおむね 50 歳以上の方

**参 加 費** 無料

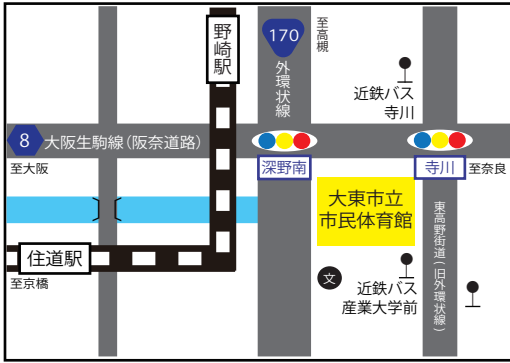
**定 員** 20 名 (先着順)

**持ちもの** 体育館シューズ (上履き)、動きやすい服装、水筒、タオルなど

**申込受付** 電話・FAX・大東市立市民体育館体育館窓口にて受付。(住所：大東市寺川1-20-20)  
 FAX・市民体育館窓口の場合は下記の申込用紙に必要な事項を記入ください。  
 TEL：072-871-3201 FAX：072-871-3202

※お申込みいただいた個人情報は厳重に管理いたしますが、主催イベント等の案内を送付する場合があります。

## 大東市立市民体育館へのアクセス



- 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「瓢箪山駅前」行き「産業大学前」下車すぐ
- ※駐車場・駐輪場には数に限りがございます。  
 なるべく公共交通機関でお越しください。

## 「健康意識向上講座」 参加申込書

申込先： 大東市立市民体育館 「健康意識向上講座」係

FAX: 072-871-3202

↓※必須記入事項は必ず御記入ください。

申込日 年 月 日

<b>申込者名</b>	(フリガナ)
	※ 必 須
<b>住 所</b>	〒
<b>TEL</b> ※ 必 須	
この情報をご存知でしたか？	チラシ(施設名: ) ・ ホームページ ・ 知人 ・ DM ・ その他( )

(備考) ※ご質問、ご不明な点等があれば、こちらの欄にご記入ください。