

ヘルシージョイクラブ

山田池公園 10月

空が高く気持ちいい秋
公園で健康習慣を始めよう

初めての方大歓迎！



リフレッシュヨガ

自然の緑は、リラックス効果とともに、体の免疫力を高めることにもつながります。山田池公園では、公園の緑をみんなの元気に活かす健康づくり教室を行っています。

今月のコラム

秋は積極的に体を動かして心身を整えよう

気候が穏やかな秋は、運動の効果を発揮するのにもいい季節です。涼しくなると、体温を保つために体の基礎代謝が高まります。運動したり筋肉がつくとさらに基礎代謝があがり、ダイエットの効果も出やすくなります。また、季節の変わり目の温度変化で自律神経が不安定になりやすい時期と言われますが、自然にふれたり体を動かすことは自律神経を整える作用があります。心身を整えて快適な毎日につなげましょう！

《プログラム》

自然の楽園フラダンス

心地よい音楽と、ゆったりと優しい動き。綺麗な空気で呼吸を整え、みんなで気持ちよく踊りましょう。60、70代から始めて一生楽しめます。



● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回 先生：八尾 善子 松本 邦子

太極拳

のびのびとした穏やかな動きの中で、身体を内側から鍛え、しなやかに強い心身をつくる場(よう)式太極拳を行います。



● 80分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生：富田 龍弘

ポスチュアウォーキング

ポスチュアとは英語で「姿勢」です。日常最もやっている運動が歩くこと。美しい姿勢で歩くことで、体を引き締め、気持ちも整い、若々しくなります。



● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生：有本 順子

運動整体エクササイズ

体の動きをチェックして、自分では気づきにくいクセを知ること、動きにくさを直します。日頃の動きが変わったり、痛みを改善できます。



● 60分 ● 6人まで(少人数制)
● 1,000円/回 先生：余膳 正志

ノルディックウォーキング

両手にポールを持つことで、体を大きく動かし、筋肉の柔軟性が増し、消費カロリーも高く年齢・体力に関わらず、簡単に始められます。



● 80分 ● 10人まで
● 1,000円/回

先生：岡本 猛

リフレッシュヨガ

身体が自然に戻る YOGA。自分の心と体を感じながら内面を見つめなおすこともできます。むくみや気持ちのモヤモヤもすっきりリフレッシュ。(ヨガマット無料貸出)



● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生：maki

インナーマッスルヨガ

自然の中で自分の体を感じ、インナーマッスルを鍛え、ゆがみを整えます。筋肉をつけて冷え対策や、疲れにくい姿勢づくりにも。(ヨガマット無料貸出)



● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生：maki

スロージョギング®

おしゃべりペースで走るだけで、体力アップや脳の活性化も。ランニング経験不要。



● 60分 ● 10人まで
● 1,000円/回

先生：小野 隆

モルッククラブ

フィンランド生まれで、木の棒(モルック)を投げてピンを倒すスポーツ。体を動かして、集中力、計算力も養える。



● 70分 ● 10人まで
● 1組 800円/回
(子ども含む3人まで、大人2人までが1組)

先生：山下 亮 森 ゆか

※先生はやむを得ない事情により変更する場合があります。
※金額は消費税を含みます。

詳しくはWEBをご覧ください。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの先生をしたいという方は、担当の山下または森までご連絡をください。TEL: 06-6942-1885 yamashita@go-park.net

ヘルシージョイクラブの3大特徴



初めての方大歓迎!

すべてが初心者向けのプログラム。
年齢、性別問わず、経験が無い方も、
プロの先生がムリなく指導します。

公園で自然に癒される!

主に芝生の上で体を動かします。
周りの木々や空で気持ちもリラックス。雨の日は
パークセンターなどで行います。



自分の体をチェック!

参加者全員に体組成計による
3ヶ月に1回無料測定サービス付き!
部位別に脂肪や筋肉の量が分かります。



10/1(日)~10/31(火)のスケジュール ※の記載の無いプログラムは毎週開催です。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	10/9・23		10/4・11・18・25	10/5・12・19・26	10/6・13・20・27	10/7・14・21	10/1・8・15・22・29
10:00 ▼ 11:00	PRESENT 10月の参加者全員プレゼントはカロリーゼロの自然派甘味料。料理やコーヒーに使えます。		ノルディックウォーキング ※11:20まで(80分) 4~5メッツ	リフレッシュヨガ 3メッツ	自然の楽園フラダンス 4メッツ		運動整体エクササイズ ※10/1・8・15・22開催 3メッツ 太極拳 ※10/8開催 11:20まで(80分) 4メッツ
13:00 ▼ 14:00	スロージョギング ※10/9・23開催 4メッツ		雨の日は朝11時に中止を決定。HPに掲載して予約者にお知らせします。	ポスチュアウォーキング ※10/5・19開催 4メッツ		インナーマッスルヨガ ※10/28は休講 4メッツ	運動整体エクササイズ ※10/29開催 3メッツ
15:50 ▼ 17:00	スロージョギングにこれまでも含めて4回参加した方には、来年3月末まで使える「 無料参加カード 」をプレゼントします。		モルッククラブ ※10/11・25開催 3メッツ		メッツとは? メッツは運動の強さの目安となる単位。3メッツは歩く程度、4メッツは自転車程度、5メッツは速歩きぐらいです。人により、約3~6メッツが健康にいいとされます。		

- ホームページまたはお電話にて前日16:00までに参加申込みをしてください。プログラムが時間どおりに開始できるように、10分前までにパークセンターまでお越しください。
- 定員に達していないプログラムは当日でも参加受付を行います。開始15分前までにパークセンターにお越しください。
- パークセンターには、更衣室(無料)とコインロッカー(100円)があります。



〈受賞〉
第1回大阪府健康づくりアワード
大阪府知事賞(2016年)
第5回健康寿命をのびそう1アワード
厚生労働大臣優秀賞(2016年)



電車・バスをご利用の方

京阪本線「枚方市駅」北口から京阪バス「出屋敷」下車、東へ約200m
JR 学研都市線「藤阪駅」から北西へ約700m
JR 学研都市線「長尾駅」から京阪バス「出屋敷」下車、東へ約200m

駐車場

第2(南)駐車場が最寄り/普通車2時間520円(ホームページ参照)

公園に関するお問い合わせ **山田池公園パークセンター**
〒573-0167 枚方市山田池公園 1-1
TEL:072-866-6132 10:00~16:30 年末年始を除く
<http://yamadaike.osaka.park.or.jp>

参加申込み・お問い合わせは
ヘルシージョイクラブ
山田池公園

プログラム内容や様子などはホームページで詳細をご覧ください。フェイスブックも要チェック。

参加申込みやカード決済(割引あり)もできます。

ヘルシージョイクラブ

検索

<http://parkhealth.jp/yamadaike/>

(06) 6942-1885

平日 10:00~17:00 年末年始を除く

今後の連絡のためにメールアドレスを用意してお電話ください。



いただいた個人情報は厳重に管理します。参加者の傷害、疾病などについては、応急処置のほか主催・協力団体は責任を負いません。

主催：ハートフル山田池 協力：一般社団法人 公園からの健康づくりネット