

ヘルシージョイクラブ

山田池公園 8月

いつもの公園で楽しく
元気に健康づくり

初めての方大歓迎!



太極拳

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、公園の緑をもっと活かそうと健康づくり教室を行っています。

今月のお知らせ

1. 8月は涼しいところで行います

8月は暑いので、基本的にパークセンター内や屋根がある休憩所で行います。ノルディックウォーキングも木陰のコースで。

2. スロージョギングは早朝に

暑さ対策で8月は朝6時30分から40分間の実施。価格もワンコインに。

3. 夏休み特別企画「親子で木のアート」

現代アート作家ちびがっつと一緒に、山田池公園の木を使って、自分だけの「ダンシング棒人間」を楽しく作ろう。

《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

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

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

<親子で作る木のアート>

ダンシング棒人間を作ろう

小学生の子どもと親と一緒に参加してください。7月末から、パークセンターに「ダンシング棒人間」の見本を展示します。参考に。



● 90分 ● 10組まで

※親は保護者であればよい。見学も可能。先生: ちびがっつ
● 1,500円/回(材料費500円含)

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楊(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

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

スロージョギング®

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



● 40分 ● 10人まで

● 500円/回

先生: 小野 隆

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 松尾 美由起

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

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。

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。雨の日や
特に暑い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。



8/1(火)~8/31(木)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
	8/14・28		8/2・9・16・23・30	8/3・10・17・24・31	8/4・25	8/5・19・26	8/6・13・20・27
6:30	スロージョギング ※8/14・28開催 4メッツ						
7:10							
10:00	第2・4月曜日 になりました		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 ※8/4・25開催 4メッツ		運動整体エクササイズ ※8/6・13・20 3メッツ
11:00							太極拳 ※8/20開催 11:20まで80分 4メッツ
13:00			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 4メッツ		インナーマッスル ヨガ ※8/12は休講 4メッツ	運動整体エクササイズ ※8/27開催
14:00	PRESENT 8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。						
15:50			モルッククラブ (70分) ※8/9・23開催 3メッツ				
17:00							

夏休み特別企画 <親子でアート>
ダンシング棒人間を作ろう
8/20開催(要予約)10:00~11:30頃(約90分)

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。

<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