

# ヘルシージョイクラブ

山田池公園

5月

6月

清々しい公園で  
心も体もリフレッシュ

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。  
雨の日はパークセンター内で行います。(モルック除く)

初めての方大歓迎！



## 熱中症対策にも適度な運動を

本格的な夏に向け、じんわり汗ばんで来る季節。臭いや服のシミが気になるからあまり汗はかきたくないですね。でも、汗をうまくかけないと熱中症になるかも！暑くなり始めの頃は、寒い間に汗腺が鈍ってしまい汗をうまくかけないことがあります。汗を上手にかくには適度な運動をして汗腺を鍛える必要があります。汗腺は鍛えるのをやめると衰えてしまうので、定期的に無理のない運動をしましょう。

## プログラム

### 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

### 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

### 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。ドラマ「陸王」でも取り上げられたミドルフットを体験できます。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、計算力も養えます。

● 70分 ● 10人まで  
● 1,800円/回



先生：森 ゆか

### 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

### 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：石田 順子

### 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

### 申し込みシステムを変更しました。

3月の教室の申し込みから、お客様の更なる利便性向上のため申し込みシステムを変更しました。以前より継続するお客様には新システム移行に伴い、改めて会員登録が必要となります。ヘルシージョイクラブ山田池公園 HP(裏面の URL 参照)よりお手続きいただけます。

# 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。



## 2018/5/2(水)~6/28(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
	5/15・29 6/12・26	5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27	5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	5/11・18・25 6/8・15・22		5/13・27 6/10・24
10:00 ▼ 11:00	<b>スロージョギング</b> ※5/15・29, 6/12・26 開催 4メッツ	<b>ノルディック ウォーキング</b> 11:20まで(80分) 4~5メッツ	<b>リフレッシュ ヨガ</b> ※5/3は休講 3メッツ	<b>自然の楽園 フラダンス</b> ※5/4, 6/1・29は休講 4メッツ		<b>太極拳</b> ※5/13・27, 6/10・24 開催 11:20まで(80分) 4メッツ
13:00 ▼ 14:00			<b>ポストチュア ウォーキング</b> ※5/17 開催 4メッツ			
14:30 ▼ 15:40	<b>PRESENT</b> 5月・6月の参加者全員 プレゼントは人気の「歯ブラシ」です。	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。 <b>モルッククラブ</b> ※5/9・23, 6/13・27 開催 3メッツ	<b>お友達紹介キャンペーン!</b> 新規のお友達を紹介された方とそのお友達に、次回から使える500円割引券を1枚ずつプレゼント! ※参加当日、受付窓口で「新規のお友達を連れてきました。」とお伝えください。 ※お友達は紹介者と一緒に参加してください。 ※500円割引券受取り時に、券に紹介者とお友達の名前を記入してください。 ※有効期限は2018年7月末です。			

**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メッツは速歩きくらいです。  
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。



**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 12/28~1/3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。

**https://parkhealth.jp/yamadaike/**  
**(06) 6942-1885** 平日 10:00~17:00 12/28~1/4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