

参加無料!  
11月17日(土)  
13:00~17:00

# スポーツフェスタ in庄内体育館

★歩き方測定コーナー

★無料体験レッスン

・わくわく元気体操

13:15~14:00

・ヨガ体験

14:15~15:00

・柔力球(Roli Ball)

15:15~16:00



★卓球  
バドミントン

★親子ふれあい  
遊びコーナー

★カローリング等の  
ニュースポーツ



★スラックライン体験

場 所 : 庄内体育館(野田町)

対 象 : 幼児から高齢者(どなたでも大歓迎♪)

受 付 : 当日30分前から来館受付

持ち物 : 動きやすい服装・室内用の運動靴

問合せ : 豊中市立庄内体育館 06-6331-7922

# 無料体験レッスン

## こんなことやります！！

### ヨガ体験

講師：ヨガインストラクター  
北奥 朱美 さん

14:15～15:00



カラダの奥まで開放されたリラックス！  
心地よいひと時を過ごしませんか～♪

ハードな動きもないのに自然に筋力アップ！  
カラダのかたい方、初心者の方、どなたでも簡単に  
できるベーシックスタイルのヨガです。

ゆったり楽しく いくつになってもイキイキと  
暮らしたいあなたへ

♪誰でも気軽に行える 体操とダンスを組み合わせ  
た動きを音楽に合わせて一緒に行います。

♪楽しく足腰をきたえて いつまでも元気に動ける  
身体づくりをめざしましょう！

### わくわく 元気体操

13:15～14:00

講師：介護予防ダンス  
インストラクター  
黒川 直美 さん

### 柔力球

(Roli Ball)



講師：柔力球(Roli Ball)  
インストラクター  
川浦 豊 さん

15:15～16:00

中国で生まれたニュースポーツ♪  
音楽に合わせて優雅に動きませんか？

専用のラケットとボールを用いて、リズムカルに身体を  
動かすニュースポーツ！音楽に合わせて身体に無理  
のないゆったりとした動きで行うので、健康維持に効  
果的です。