

楽しく前向きな日々を送りたい方へ

# ラララサーキットライト60



## 教室生募集中

## 内容紹介

- 場所 ■ 吹田市立健都ライブラリー2階 多目的室
- 日時 ■ 1月5日、19日、2月2日、16日、3月9日、23日  
いずれも木曜日 10:30~11:30
- 受講料 ■ 6回3,000円  
※途中回からの参加可能。残り回数×500円。
- 対象 ■ 概ね60歳以上
- 定員 ■ 15名
- 持ち物 ■ 動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク、  
室内用シューズ

有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこないます。デュアルタスク運動で脳の活性化も目指します。

ご自宅での運動も習慣化し、筋力や体力の維持・向上を目指しませんか？

1回目、5回目に体力測定をおこないます。

皆様のご参加をお待ちしております！

※頂いた個人情報は『指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ』で厳重に管理し、目的以外の使用は致しません。



健都レールサイド公園  
吹田市立健都ライブラリー

TEL : 06-6388-3800 FAX : 06-6105-9102

〒564-0018 大阪府吹田市岸部新町2番31号  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

- 営業時間 図書館／10時～18時  
木金／10時～20時  
※祝日18時まで  
カフェ／9時～21時
- 休館日 年末年始、月の最終木曜日  
(祝日と重なる時はその翌日)  
※特別整理期間あり