

60歳からの健康体操

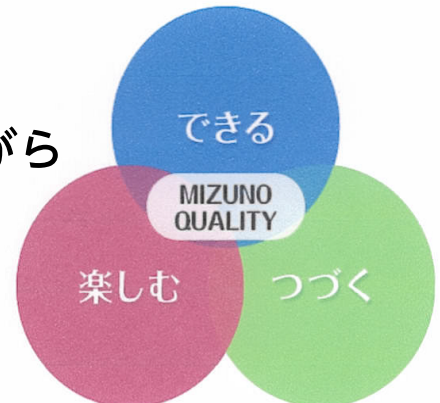
ララサーキットライト

LaLaLaサーキットライトとは？

イスに座った状態で、リズム体操
筋力トレーニング・脳トレなど楽しみながら
体を動かすことができます。

どんな効果があるの？

脳に対する良好な影響・運動機能の向上
呼吸、循環器系能力向上・体脂肪減少
ADL向上・健康度向上



「ミズノ高齢者健康運動プログラム」とは
「できる」「楽しむ」「つづく」の3つのコンセプトをもとに
ミズノが独自に開発した高齢者健康運動プログラムです。

場所・日時など

場所 ■ 総合体育館 2階大会議室

曜日 ■ 木曜 10:30~11:30

参加費 ■ 4,400円（月4回）※税込・傷害保険込み
1,200円（1回）

対象 ■ 60歳以上の男女

※動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物を持参ください。

気軽な気持ちで運動、
楽しく体を動かしてみませんか！

参加者募集中！！

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、
厳重に管理いたします。



富田林市立市民総合体育館

TEL：0721-24-2265

〒584-0039 富田林美山台4-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7129>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 年末年始