

楽しく前向きな日々を送りたい方へ

# ララサーキットライト75



## 教室生募集中

**場所** ■ 吹田市立健都ライブラリー2階 多目的室

**日時** ■ 毎週金曜日 10:30~11:45  
※お休みの場合あり

**受講料** ■ 3ヵ月間の開催回数×500円  
※体験・途中回からの参加はご相談ください。  
体験の場合は600円 ※1回限り

**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、室内用シューズ

※3ヵ月連続教室です。  
詳しくは『運動&文化教室のご案内』をご覧ください。

## 内容紹介

有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこないます。2つの動作を同時におこなう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？  
運動継続による変化をみるため、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