# 運動講座のご案内

すべて無料

コロナ禍の活動制限で落ちた、体力・筋力の改善にピッタリ!
あなたも**運動体験してみませんか?**

## ヨガ

① R5.7月～R6.3月の木曜日（全7回）
② R5.7月～R6.3月の月曜日（全5回）
（親子限定）
リボーンバレエ＆ウェルネス協会
https://rebornballet.com/webform_16.html

## なわとび

R5.8/26、8/27、9/9、9/10、9/23、9/24、10/7、10/8、10/21、10/22（全10回予定）
会場 服部緑地公園、千里中央公園
株式会社 JUMPLIFE
070-8931-7810

## ヨガ

R5.7月～R6.3月第1、第3土曜日（全18回）
会場 豊中市玉井町
スタジオアモール
http://studio-amor.net

## ヨガ

R5.7/20、8/10、以降月1（全9回）
一般社団法人 日本産後ケア推進協会マナカイ
070-8412-5213

## ヨガ・ストレッチ

R5.7月～12月
鈴木産婦人科併設 産後ケアサロンLapia
080-8943-9621

## バンジーエアリアル ヨガピラティスなど

R5.7/17、8/11、9/23、11/3、11/23（全5回）
会場 新千里南町 二ノ切公園横
トレーニングスタジオSplus
https://splus-s.com

## ボイストレーニング ヨガ・ストレッチ

R5.8.23～R6.3/20の 水曜日（R6.1/3除く）9:00～、14:00～（全60回）
会場 豊中市本町9丁目
和音フィットネス＆ミュージック
06-7506-9865

## 体操

R5.7/5、7/11、7/25、
以降R5.9月～R6.3月の火曜日（全12回）
会場 市内各地（千里、豊中、曽根、庄内）
健プロ体操
080-9479-9911

## 体操

R5.7/13、以降R5.9月～R6.3月（全5回）
会場 豊中市各地で開催予定
のぞみハートクリニック 訪問リハビリテーション部
050-1807-5547

## フットサル

R5.9月～11月（全3回）
会場 NYFC OSAKA（原田南）
NPO法人 クリアドールエスポルテス
090-8798-8965

## ヨガ

R5.7月～R6.2月第2金曜日、R5.7/12、8/10、9/13、10/11、11/4、12/2、R6.2/7
会場 豊中市各地会場やZoom
Ron Chat Yoga
irodorinotane@gmail.com
※件名に「元気の芽ヨガ問い合わせ」と記入

## ノルディックウォーキング

R5.7月～R6.3月の木曜日
10:00～、13:00～（全70回）
会場 千里中央公園LABO
タクマーノ
090-8237-7273

## バスケットボール

R5.7月～R6.3月（全10回）
BOND
090-5367-3818

- 各講座の実施日は予定です。
- 申込・内容などの詳細は、各実施団体にお問合せください。

◀各講座の詳細はこちら（豊中市HP）

令和5年度（2023年度）
STOP フレイル コロナ健康支援
**豊中市コロナ健康支援事業補助金交付事業**
豊中市 健康医療部 コロナ健康支援課（豊中市保健所内）
06-6152-7381
kenkoushien@city.toyonaka.osaka.jp

| 回覧 | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |