

# ヘルシージョイクラブの3大特徴



## 初めての方大歓迎!

すべてが初心者向けのプログラム。  
年齢、性別問わず、経験が無い方も、  
プロの先生がムリなく指導します。

## 公園で自然に癒される!

主に芝生の上で体を動かします。  
周りの木々や空で気持ちもリラックス。寒い日や  
雨の日はパークセンターなどで行います。

## 自分の体をチェック!

参加者全員に体組成計による  
3ヶ月に1回無料測定サービス付き!  
部位別に脂肪や筋肉の量が分かります。



2018/1/10(水)~2/28(水)のスケジュール ※の記載の無いプログラムは毎週開催です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1/10・17・24・31 2/7・14・21・28	1/11・18・25 2/1・8・15・22	1/12・19・26 2/9・16・23	1/13・20 2/10・17・24	1/14・21・28 2/4・11・18・25
10:00 ▼ 11:00	10:00 ▼ 11:00	<b>ノルディックウォーキング</b> ※11:20まで(80分) 4~5メッツ	<b>リフレッシュヨガ</b> 3メッツ	<b>自然の楽園フラダンス</b> ※2/2は休講 4メッツ		<b>太極拳</b> ※1/14・28, 2/11・25開催 11:20まで(80分) 4メッツ
13:00 ▼ 14:00	13:00 ▼ 14:00	雨の日は朝11時に中止を決定。HPに掲載して予約者にお知らせします。	<b>ポストチュアウォーキング</b> ※1/18開催 4メッツ	<b>PRESENT</b> 1月・2月の参加者全員プレゼントは人気の「歯ブラシ」です。	<b>インナーマッスルヨガ</b> ※1/27, 2/3は休講 4メッツ	<b>スロージョギング</b> ※1/21, 2/4・18開催 4メッツ
14:00 ▼ 15:10	14:00 ▼ 15:10	<b>モルッククラブ</b> ※1/10, 2/14開催 3メッツ	<b>お友達紹介キャンペーン!</b> 新規のお友達を紹介された方とそのお友達に、次回から使える500円割引券を1枚ずつプレゼント! ※参加当日、受付窓口で「新規のお友達を連れてきました。」とお伝えください。 ※お友達は紹介者と一緒に参加してください。 ※500円割引券受取り時に、券に紹介者とお友達の名前を記入してください。 ※有効期限は2018年3月末です。		<b>スロージョギング</b> にこれまでも含めて4回参加した方には、2018年3月末まで使える「 <b>無料参加カード</b> 」をプレゼントします。	

### メッツとは?

メッツは運動の強さの目安となる単位。  
3メッツは歩く程度、  
4メッツは自転車程度、  
5メッツは速歩きぐらいです。  
人により、約3~6メッツが健康にいいとされます。

- ホームページまたはお電話にて前日16:00までに参加申込みをしてください。プログラムが時間どおりに開始できるように、10分前までにパークセンターまでお越しください。
- 定員に達していないプログラムは当日でも参加受付を行います。開始15分前までにパークセンターにお越しください。
- パークセンターには、更衣室(無料)とコインロッカー(100円)があります。

〈受賞〉  
第1回大阪府健康づくりアワード  
大阪府知事賞(2016年)  
第5回健康寿命をのびそう!アワード  
厚生労働大臣優秀賞(2016年)



**電車・バスをご利用の方**  
京阪本線「枚方市駅」北口から京阪バス「出屋敷」下車、東へ約200m  
JR 学研都市線「藤阪駅」から北西へ約700m  
JR 学研都市線「長尾駅」から京阪バス「出屋敷」下車、東へ約200m

**駐車場**  
第2(南)駐車場が最寄り / 普通車2時間520円(ホームページ参照)

公園に関するお問い合わせ **山田池公園パークセンター**  
〒573-0167 枚方市山田池公園 1-1  
TEL:072-866-6132 10:00~16:30 12/24~1/3を除く  
<http://yamadaike.osaka.park.or.jp>

参加申込み・お問い合わせは  
**ヘルシージョイクラブ**  
山田池公園

プログラム内容や様子などはホームページで詳細をご覧ください。フェイスブックも要チェック。  
参加申込みやカード決済(割引あり)もできます。

**http://parkhealth.jp/yamadaike/**  
**(06) 6942-1885** 平日 10:00~17:00 12/28~1/4を除く  
今後の連絡のためにメールアドレスを用意してお電話ください。