

健康講座

東谷公民館講座

～簡単にできる

トレーニングと有酸素運動～

○講師 公益財団法人

川西市文化・スポーツ振興財団職員

回	月 日(曜)	備考
1	4月25日(木)	各回定員15人 1回でも参加可能
2	5月9日(木)	
3	5月23日(木)	

○時間:午後1時30分～3時

○費用 無料

○申込み 4月2日(火) 午前10時から(電話可)



有酸素運動に
どんな効果があるの??



有酸素運動の効果には。。
体脂肪や体重減少効果・生活習慣病の
予防や改善・心肺機能の向上・ストレス
解消などがあります。
また、頭を使いながら運動することで認知
機能低下予防にも効果があると期待されて
います。



(お問い合わせ) 川西市東谷公民館
〒666-0105 川西市見野2-21-11
☎072-794-0004