

# サークル活動紹介シート



## 活動写真

### 団体名

ハッピーファミリーグループ  
健康・体力づくり運動教室

### ジャンル

運動

### 活動日時

毎週水曜日  
13:30 ~ 15:00

### 見学

可・不可

### 活動内容

正しい運動を続け、毎日を快適に過ごし、介護に頼らない  
元気な体と心を育てる体操です。何もお心配はいりません。  
どなたにでもできる大切な運動を優しく説明いたします。  
お気軽にご見学、ご体験ください。お待ちしております。

- ◎筋肉をつけて、足腰の衰えを防ぎましょう。  
膝痛、腰痛、股関節痛を予防・軽減するために
- ◎血液の循環を良くし、血管を若く保つために、  
血圧、血糖値、コレステロールの改善で生活習慣病予防のために
- ◎普段使っていない脳細胞に楽しい、適度な刺激を与え脳の活性化に
- ◎気分転換、リフレッシュでストレスを発散してください。
- ◎お友達、仲間づくりも大切です。

### ご連絡先

担当者名 イケバタ ヒロコ  
**池端 裕子**  
(ハッピーファミリーグループ) TEL: 090-9691-5337  
E-mail: ikebata@happyhiro.jp



吹田市立 千里丘市民センター

指定管理者: 大阪ガスビジネスクリエイト・国際ライフパートナー共同事業体