

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

あなたもゆるっと生まれ変わる!
ココロとカラダの美Time (女性限定)

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

プロから学ぶ!
なわとびエクササイズ!

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 緑部緑地公園、千里中央公園
株式会社JUMPLIFE
070-8931-7810

ヨガ

いつまでも若さと健康を!
予防医学アーユルヴェーダ×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

見守り託児付き
ベビーヨガ/ママヨガ (女性限定)

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

リラックス&リフレッシュ!
産後ママヨガ&親子ベビマ
整体師直伝! 体幹調整ストレッチ

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**

いろんなレッスンを目押し!
楽しく体幹トレーニング

R5.7/17、8/11、9/23、11/3、11/23 (全5回)

会場 新千里南町 ニノ切公園横
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**

声とカラダの健康体操

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

THE 運動習慣! 姿勢を整えて
丈夫な脚にする体操講座

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、曾根、庄内)
健プロ体操
080-9479-9911

**家でできる
口や喉の
トレーニング**

講師: 言語聴覚士
むせる
ずっと口から食べるぞ!
飲み込みトレーニング講座

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

ヨミスボしよう～フットサル編～

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

あなたヨ・みんなヨ
元気の芽+

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

**ノルディック
ウォーキング**

ノルディックウォーキング
[基礎から学ぶ歩き方]

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

コロナをぶっとばそう!
豊中親子バスケット

R5.7月～R6.3月 (全10回)

BOND
090-5367-3818

みんなで運動して、
心も身体も健康に
なりましょう!!



- 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)

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

STOP 新型コロナウイルス
コロナ健康支援