

こころとからだの

元気塾

D A T E 2004 11.21 Sun 10:00 - 13:30

(14:30~17:30 参加型エアロビクスイベント「スーパースターカップ」)

P L A C E 大阪府立門真スポーツセンター (なみはやドーム・サブアリーナ)

P R I C E 参加費無料 (但し、14:30~17:30の「スーパースターカップ」は有料です。)

『イキイキとした毎日』を送るために、
“何か運動したいけど...”
“何か趣味をもちたいけど...”
“何か始めたいけど...”
と、迷っているアナタ、是非、「なみはやドーム」へお越しください。
「どこから始めたら良いのか」、
「何をしたら良いのか」、
きっとヒントが見つかりますよ!!
お友達とお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください!

元気塾 1

ステージイベント / 11.21(日) 10:00-11:00

トークライブ

テーマ 「10才若返る元気レシピ」



大平 サブロー

1956年大阪市生まれ。80年NHK上方漫才コンテスト最優秀賞、86年には上方漫才大賞を受賞。現在は、関西を中心にバラエティー番組の司会などで活躍中。なんでも器用にごなし、漫才師・横山やすし(故人)のモノマネでも有名。趣味は、マラソン・スキューバダイビング・ボクシングビデオ収集・車など。



ゼッターランド ヨーコ

1969年米国サンフランシスコ生まれ。バレエボール米国代表として、'92年バルセロナ五輪(銅メダル)、『96年アトランタ五輪(7位)』に出場。その後日本のVリーグチームとプロ契約し、3度の日本一に貢献した。'99年現役引退後は、スポーツキャスターとしてテレビ等を中心に幅広く活動している。



望月 美佐緒

1962年大阪府生まれ。大阪体育大学体育学部卒業。全国にスポーツクラブを展開する株式会社ルネサンスの品質管理部長としてフィットネスクラブのプログラムの品質管理や専門スキル等の教育等に携わる。また、自らもSPEEDOアクアアドバイザーとしてアクアエクササイズの実践に努め、国内だけでなく海外のフィットネスコンベンションでもプレゼンターとして活躍。厚生労働省認定産業カウンセラー。



溝畑 潤

1971年大阪府生まれ。日本体育大学体育学部卒業後、大阪教育大学大学院教育学研究科修了。関西学院大学スポーツ科学・健康科学研究室専任講師。専門は体育生理学・発育発達学。糖尿病や肩こり(四十肩・五十肩)の運動療法も担当。現在は、日本ラグビーフットボール協会医・科学委員(科学・情報担当)のメンバーとして日本代表をサポートしている。

元気塾 2

体験型イベント / 11.21(日) 11:30-13:30

かんたんフィットネス

まずトライ、チャレンジしてみてください。



ちびボール



青竹踏み



ウォーキング

かんたん体カチエックほか

下半身の筋力、柔軟性、足型などをかんたんに測定し、健康づくりに役立つ運動アドバイスをします。



※参加希望者は当日整理券を配付します。定員になり次第締め切ります(先着順)。 ※フィットネスインストラクターや健康づくり指導者の方々のご参加はご遠慮ください。

元気塾 3

参加型エアロビクスイベント / 11.21(日) 14:30-17:30

スーパースターカップ

普段エアロビクスを楽しんでおられる愛好者のためのイベントです。

参加費 **¥3,500** / 税込(申込別途要)

素敵な「プレゼント」もご用意しています!



参加に関してのお願い

- 当日の会場は体育館となりますので、底の白い上履きシューズをご持参ください。
- 体験型イベントにご参加の方は動きやすい服装でご来場ください。(スカートでの参加はご遠慮ください)
- 体験型イベント・参加型エアロビクスイベントにご参加の方は、「健康保険証」をご持参ください。

※主催者は傷害保険に加入していますが、各自ケガのないように健康管理され、楽しくご参加ください。

ととろとからだの元気塾 お申込書

※必ずお1人様につき1枚にご記入ください。

お申込者プロフィール

| | | | |
|---------|---------|-----|----|
| 予約受付番号 | 氏名 | 性別 | 年齢 |
| | | 男・女 | 歳 |
| ご自宅住所 〒 | 携帯 () | — | |
| | TEL () | — | |
| | FAX () | — | |

※ご記入いただいたお申込書は、当イベントの参加者管理の目的で使用し、当お申込書により収集した情報に基づき、イベント等に関する各種情報を提供させていただくことがあります。尚、当イベント事務局以外の団体、個人等第三者に対して情報の開示や提供をすることは一切ありません。

お申込内容・参加費 ※いずれかの□に✓を入れて下さい。

| | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 元気塾①・②に参加 無料 | <input type="checkbox"/> 元気塾①・②に加えて 元気塾③にも参加 ¥3,500(税込) |
|---------------------------------------|---|

※ 元気塾③「スーパースターカップ」へ参加ご希望の方は、まずお電話でのお申込が必要です。詳しくは、下記の **お申込方法** をご覧ください。

キリトリ

ととろとからだの元気塾は、健康に関心のある一般の方々を対象としたスペシャルイベントで、健康づくりに関する最新情報を提供するイベント「フィットネスホットライン(主催:フィットネスホットライン実行委員会)」の特別企画として実施するものです。

お申込方法

受付締切……11/5(金) 必着 ※定員になり次第、受付を締め切らせていただきます

元気塾①・②に参加

上記の「お申込書」を切り取り、FAXか郵送で、下記の【フィットネスホットライン事務局】へお送りください。

【フィットネスホットライン事務局】より、FAXまたは葉書で、〈予約受付番号〉をお知らせします。

元気塾①・②に加えて 元気塾③にも参加

まず、下記の【フィットネスホットライン事務局】まで、お電話ください。事務局より、お申込方法を案内させていただきます。

■お申込の流れ

事務局にお電話
↓
事務局に「お申込書」ご送付
↓
参加費お振込

受付完了

11月初旬に、当日のご案内と参加チケットをお送りします。

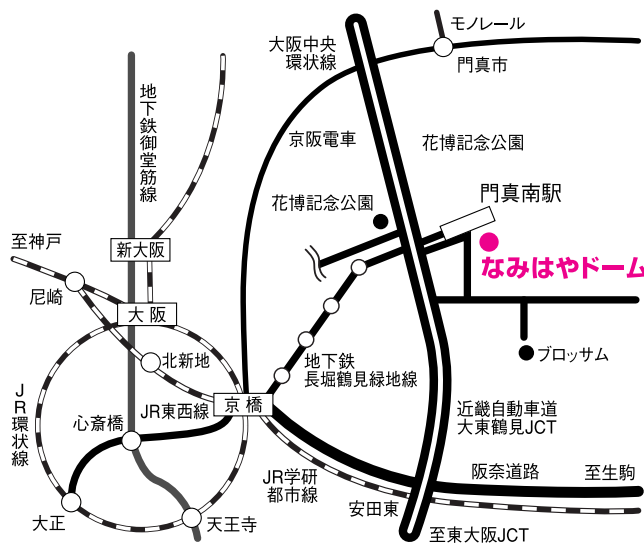
※入金後のキャンセル、返金はできませんので、あらかじめご了承ください。
※会場内での写真・ビデオ撮影などは出来ませんので、あらかじめご了承ください。
※主催者は、写真・ビデオ撮影および録音などを行うことがあり、またその映像・画像などはご本人の許可を得ることなく使用することがありますので、あらかじめご了承ください。

「フィットネスホットライン事務局」

〒545-0014 大阪市阿倍野区西田辺1-20-27-303 (株) ミズノウエルネス内
TEL:06-6606-3363 / FAX:06-6606-3420 (10:00~17:00/土日祝休み)

MAP

※会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。
※このイベント用として駐車場は確保しておりません。
電車・バスなどの公共交通機関をご利用ください。



【なみはやドーム】《地下鉄長堀鶴見緑地線「門真南」下車2番出口から徒歩すぐ》

このイベントは、大阪商工会議所の「日本アクティブシニアビジネス振興フォーラム」より誕生した「ウエルネスな暮らし」をテーマにした異業種の企業コラボレーション企画です。

企画協力 **大阪商工会議所**

協賛 **Mizuno** **FANCL**

協力 **YOSHIMOTO** **吉本興業株式会社**

KG **関西学院大学** **CALPIS** **TEIJIN** **帝三製薬株式会社**