

市民健康講座

自転車に乗って 健康になろう！



聞いてよかった！

今更なんてと、思っていないですか？

10kgも痩せたってホント？

膝や腰の激痛が治ったってホント？

太り過ぎているからとあきらめてませんか？

講演内容

- ・ 健康についてのお話
- ・ 自転車によるダイエット効果
- ・ 自転車の乗り方の体験

講師：山内一生（銀輪亭倶楽部代表）

〇〇〇〇（保健師）



猪名川河川敷にて。

平成28年10月23日（日）
午前10時～12時（受付開始9時半）



場 所 ▶ 豊中市すこやかプラザ
中部保健センター多目的室
(豊中市岡上の町2-1-15)

申込み ▶ 10月21日 までに健康増進課

電話：06-6858-2292

アクセス

○電車

阪急宝塚線「豊中駅」南改札口から
約500m 徒歩7分

○バス

阪急バス 「岡上の町二丁目」停留所すぐ
「克明小学校前」停留所から約300m
「豊中」停留所から約500m

共催：豊中市保健所健康増進課
銀輪亭倶楽部

私達銀輪亭倶楽部は、20代から80代までの仲間で、サイクリングを楽しんでいます。



元小学校楠の前で、しまなみ海道。



美山町茅葺の里。



乗鞍岳山頂2720mにて。



郡上八幡吉田川に沿って。