



クラシック音楽にあわせてゆったりストレッチ

# 秋の風を感じて ハピバス in 長居植物園

10.20 sun 10:30~

〔参加無料〕 (雨天時は屋内施設にて開催)

**ハピバスとは?** 40～80代の健康づくりを目的としたストレッチ&姿勢改善プログラム

ラジオ体操の約30倍以上ゆっくりとした「ストレッチ」で体をほぐし、直立姿勢のままでおこなう「バレエ姿勢体幹トレーニング」で姿勢改善&体幹筋力の強化をめざします。クラシック音楽と共にゆっくり進めていく心地よい運動プログラムです。

日時

10月20日(日)

午前 10:30 ~ 11:30

場所

長居植物園内 ツツジ山

(雨天時 花と緑と自然の情報センター2F アトリウム)

対象

どなたでも

参加費

無料 ※別途植物園入園料が必要です。

講師

ハピバス代表 Haruko



30歳から始めたバレエで体調が改善した経験から「バレエを活用した健康づくり」をミドル・シニア女性に届けたいと『ハピバス』を開発。クラシック音楽とともにゆっくり心地よく体を動かすプログラムをお届けしています。

参加方法

当日会場にお越しください。  
定員：50名程度

持ち物

動きやすい服装、飲み物、  
小さめのタオル  
(※裸足になりたい方は、ヨガマット、レジャーシート)  
※更衣スペースはございません。

年間パスポート特典

年間パスポート  
ご提示の方に  
バラのポプリ  
先着10名様に  
プレゼント!



 **長居植物園**  
NAGAI BOTANICAL GARDEN

TEL.06-6696-7117

■ 入園料 大人:300円 高校生・大学生:200円(要学生証)  
※中学生以下、障がい者手帳等をお持ちの方(介護者1名を含む)、  
大阪市内在住の65歳以上の方は無料【要証明(健康保険証、敬老優待乗車証等の原本)】  
■ 開園時間 3月~10月→9:30~17:00、11月~2月→9:30~16:30 ※入園は閉園30分前まで  
■ 休園日 月曜日(休日の場合は翌平日)、年末年始(12月28日~1月4日)  
■ アクセス Osaka Metro 御堂筋線「長居」駅下車・3号出口より東へ約800m、  
JR 阪和線「長居」駅下車・東へ約1,000m、近鉄南大阪線「針中野」駅下車・西へ約800m

