

家族みんなで楽しく運動習慣を!

2011 京都勤労者

健康づくりフェア

2011
11/23
水・祝

参加費
無料

全員プレゼント
お楽しみ
抽選あり

会場

京都テルサ

京都市南区東九条下殿田町 70
TEL 075-692-3400

一日の部 11:00~17:00
(受付 10:40~11:00)

半日の部 14:00~17:00
(受付 13:40~14:00)



■地下鉄九条駅より徒歩5分 ■近鉄東寺駅より徒歩5分
■JR京都駅より徒歩10分 ■有料駐車場あり

インストラクター

こんにちは! 11月23日は
フィットネスクラブで
楽しく体を動かしてみませんか?

初めての方も安心!
エアロビクス 4メニュー

汗だし
エアロ



「はじめてエアロ」や「ボクシングエアロ」
など、音楽に合わせて体を動かします!

元気なキッズ集まれ~!
キッズメニュー

楽しいプログラムが盛りだくさん!
小学生以上はお子様だけの
体験もできます!

キッズ
チア



本格マシンが使い放題!
ジムトレーニング

「エアロバイク」や「ランニングマシン」な
ど脂肪燃焼マシンから、気になる部分をシェイ
プする引き締めマシンも完備!



充実のマシンが
使い放題!

自然光たっぷりの室内プール!
流水プールで楽しく運動を!

プールで
「宝さがしゲーム」
があるよ!



水中
ウォーキング

「アクアビクス」や「クロールポイントレッスン」
など、プールでの運動効果は絶大です!

京都最大級の広さ!
まるでリゾート!

リフレッシュ&リラックス
ヨガ三昧 4メニュー

「かんたんヨガ」や「リラ
クセーションヨガ」な
ど、初めての方でも
安心メニューです。



歩いて健康に!
健康ウォーキング
講習会 14:20~

靴選びから歩き方まで。
中高年の腰や膝に負担
のない歩き方をマス
ターしましょう!



その他、卓球・バスケットボール・スカッシュ体験など、
いろんなスポーツを体験できるよ! みんなで一緒に汗をかこう!!

当日のメニューはHPを
ご覧ください。
kyoto.rofuku.net

保育ルームがご利用いただけます

対象: 生後6ヶ月以上就学前まで。 定員約20名 予約制 無料
事前にお申し込みください



参加者全員
準備体操

和太鼓
体験

親子ふれあい
コーナー

バドミ
ントン

体力
測定

主催 京都労働者福祉協議会

TEL075-821-5551

後援

京都府、京都市、(財)京都府民総合交流事業団、京都経営者協会、京都商工会議所、
京都府中小企業団体中央会、京都府男女共同参画センター らら京都、全国健康保険協会京都支部(協会けんぽ)、
健康保険組合連合会京都連合会、(財)京都中小企業振興センター、(財)乙訓勤労者福祉サービスセンター

2011 健康づくりフェア参加 FAX 申込書

会場 京都テルサ

※駐車場 180 台 (有料)

日時 11月23日(水・祝)

希望の部にチェックをつけてください

一日の部 11:00 ~ 17:00 (受付 10:40~11:00)

先着
300名

半日の部 14:00 ~ 17:00 (受付 13:40~14:00)

先着
200名

- 退場時間は自由です。
- 動きやすい服装とジム・エアロ等に参加の方は上靴をご持参ください。
- プール利用にはキャップが必要です。

FAX 受付後、約 1 週間で参加証のハガキを送付しますので、当日ご持参ください。

フリガナ					
氏名		性別	男 女	年齢	才
ご住所	〒				
	TEL	FAX			
勤務先	TEL				

家族・グループの参加	合計人数	人	保育ルーム予約	有 (人) ・ 無
[氏名]		[続柄]		[年齢] 才
[氏名]		[続柄]		[年齢] 才
[氏名]		[続柄]		[年齢] 才

- ※ご記入頂いた情報は、本事業以外には使用しません。
- ※保育ルームご予約の方には追ってFAXにて所定の申込用紙をお送り致します(定員約20名・利用料は無料)
- ※定員になり次第申込締切致します。予めご了承ください。

締切

11月9日(水)

お申し込みは FAX で
この面を送信してください

075-801-7600

お問い合わせ：京都労働者福祉協議会 〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町 30-2 TEL075-821-5551

第 23 回 KYO のあけぼのフェスティバル 2011

11月23日(水・祝) 10:00 開会・式典、11:00 ~ 12:20 講演 「震災後日本の針路と男女共同参画」

講師：藻谷浩介氏 (株)日本政策投資銀行 参事役・東日本大震災復興構想会議 検討部会専門委員

※当日、同会場(テルサホール)で開催されています。講演会にご参加の方は、半日の部(健康づくりフェア)にお申し込みください。

《健康づくりフェア》 教室スケジュール

西館1階		西館2階	西館3階	西館4階：フィットネススクラブエリア			
ホール		リハーサル室	第1会議室	スタジオ1	スタジオ2	プール(25m)	プール(流水)
11							
12			11:40-12:10 かんたんヨガ	11:40-12:10 はじめてエアロ	11:40-12:10 キッズチア	11:40-12:10 クロール(初級)	
13			12:20-12:50 パワーヨガ	12:25-12:55 シェイプアップ ボクシング	12:25-12:55 腰痛改善体操		12:25-12:55 水中ウォーキング
14		13:00-13:30 和太鼓体験	13:00-13:30 姿勢改善ヨガ				
15		13:45-14:15 和太鼓体験	13:45-14:15 かんたんヨガ	13:30-14:00 汗だしエアロ	13:30-14:00 はじめてフラダンス	13:30-14:00 アクアビクス	
16	14:20-15:05 ウォーキング講習会	14:30-15:00 和太鼓体験	14:30-15:00 パワーヨガ	14:30-15:00 美腰ビクス	14:30-15:00 はじめてフラダンス	14:30-15:00 クロール(初級)	
17		15:15-15:45 和太鼓体験	15:15-15:45 姿勢改善ヨガ	15:15-15:45 はじめてエアロ	15:15-15:45 キッズチア		15:15-15:45 水中ウォーキング
18		16:00-16:30 和太鼓体験	16:00-16:30 リラクゼーションヨガ	16:00-16:30 シェイプアップ ボクシング	16:00-16:30 腰痛改善体操		
19							