

スポーツ  
苦手&嫌い  
女性専用

30代からゆる〜く始める「カラダ動かす習慣」

# TOYONO woman

わたしが暮らしていく町  
豊能町に誕生！

新型コロナウイルス  
感染拡大防止に  
取り組んでいます。

- ☒ 運動の時間が作れない
- ☒ 運動はできるだけ避けてきた
- ☒ ほかの人の目線が気になる
- ☒ リズム感ゼロ・カラダが硬い
- ☒ 3日坊主で続かない
- ☒ コロナ禍でジムに行けない

まずは、あなたが**楽しめて続けられる運動を**  
いっしょに**見つけ出す**ところからスタート！



TOYONO WOMAN 代表  
樽谷 夏映

10年後、20年後もずっと元気に過ごせる  
カラダづくりの大切さ。  
豊能町の未来の元気をつくりたい！

「なんだか最近疲れやすい」「体力がなくなった」と感じていませんか？加齢に伴い筋肉量は40歳くらいから低下します。楽しくイキイキと自分らしく歳を重ね続けるために今からハードな運動ではなく継続可能な「**まずはカラダを動かす習慣づくり**」をはじめることが大切です！運動が苦手な方大歓迎！樽谷が第一歩のキッカケづくりをさせていただきます！お気軽にご連絡ください。

仲間といっしょなら続くかも…！

TOYONO WOMAN SNSコミュニティ開設予定！



## デトックススープ付き 無料体験会

女性限定・先着5名様

- ・電話予約制 080-4466-4408
- ・ヨガマットで行う誰でもできる簡単トレーニングです
- ・動きやすい服装でお越しください
- ・マンツーマンレッスンです



Point  
1

### 看護師の健康相談「ツキイチ保健室」

希望者の方には月に一度看護師によるカウンセリングを受けることができます。お医者さんに行くまでもない、些細な不安ごと……どんなことでもご相談ください。

◎毎月第4金曜10:00-15:00

Point  
2

### 「わたしスタイル」の運動習慣を見つける場所

イベント参加はもちろん、おひとり様専用マイトレーニングルームとして使ってもOK！お友達とYouTubeをみながらレンタルスペースとして使っても構いません。あなたの「わたしスタイル」を見つけに来てください。



株式会社フリーステーション

ココカラスペース1階  
豊能町とさわ台5-9-3

TEL 080-4466-4408  
担当 樽谷(たるや)



このプロジェクトは豊能町が  
実施している「トヨノ応援会」の  
支援を受け、取り組んでいます