

第1期 中高年のための 健康ヨガ体操

- ヨガを基本とした体操で心と体のバランスを整えましょう -



開催場所：中央会館(ホール)

開催時間：14:00 ~ 15:30

講師：井上香先生

受講料：10,000円(10回分：傷害保険料含む)

定員：20名(先着順・女性のみ)

準備物：運動のできる服装、タオル、飲み物など

日程：全10回 木曜日

4月 2日 9日 16日 23日 30日

5月 14日 21日 28日

6月 11日 18日

お申込・お問合せ先

(一財)大阪市コミュニティ協会 中央区支部協議会(大阪市立中央会館内)

TEL: 06-6211-0630 ※ 1階受付にてお申込み下さい