第3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

10月	8日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日	26日
12月	10日	17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

シルエット著作者：VectorArtBox