

# からだ メンテナンス教室

こんな方にオススメ

肩こりや腰痛がある

姿勢が悪い

足が重くつまずきやすい

お腹周りが気になる

骨粗しょう症が気になる



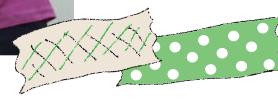
講師

高木 道代 氏

健康運動指導士・管理栄養士  
(有)エル・プレゼ 代表取締役

西尾 和代 氏

健康運動指導士



- 日 時 木曜日 午前9時45分～11時
- 会 場 大阪市立 西区民センター 第1会議室（2F）
- 受講料 6,000円（税込）/10回毎（別途、保険料500円が必要）
- 定 員 15名
- 動きやすい服装
- 持ち物：タオル、水分、ヨガマットかバスタオル



## ●申し込み・問い合わせ先●

（一財）大阪市コミュニティ協会 西区支部協議会

〒541-0055 大阪市中央区船場中央1-3-2-302 船場センタービル2号館3階

TEL: 06-6125-3311 受付時間：9時から17時【日祝日を除く】 FAX: 06-6125-3315

ホームページ：<http://www.osakacommunity.jp/nishi/>

<https://www.osakacommunity.jp/branches/nishi/>

（※お電話の際は、西区支部協議会宛で講習会名をお伝えください。）



↑HPへ