

体力年齢の向上を目指しましょう

からだ♡メンテナンス教室

こんな方にオススメ

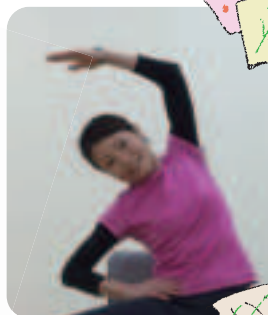
肩こりや腰痛がある

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

- 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

体験レッスン
初回無料です
※日程は、ホームページに
掲載しています



●●● 主催・お申し込み・お問合せ先 ●●●

（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



お問合せはこちらから

☎ 06-6125-3311

受付時間：10時～17時（日祝日を除く）

ホームページは
こちら



※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