



ゆったりとした動きがだんだん身体の内側にきいてくる。
月3回、自分のためにゆっくり時間を使いませんか？
楽しく・気楽に、仲間と一緒に楽しみましょう。

実施日時

水曜日（月3回）10：00～11：30

2026年 10/7・14・21 11/4・11・18
12/2・9・16 （計9回）

参加費

5,850円（9回分）※体験の場合は650円

定員

20名

講師

鈴木 ふみ代 先生

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル

申込み

窓口または電話

主催

大阪市立東淀川区民会館

お問合せ

電話 06-6379-0700

FAX 06-6379-0800

一般財団法人 大阪市コミュニティ協会
〒533-0023

大阪市東淀川区東淡路1-4-53 4F



* 台風の接近や大雨などによる天候の悪化などで、天候災害が予想される場合や流行性ウイルスの感染拡大などに伴い、講座を中止または延期させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。
個人情報の取り扱いについて

* ご記入いただきました個人情報は、講座参加の確認や講座に関する連絡のためのみに使用いたします。お申込みいただいたことをもって、同意されたものとみなします。

大阪市立東淀川区民会館 指定管理者 （一財）大阪市コミュニティ協会 東淀川区支部協議会 HP <https://www.osakacommunity.jp/higashiyodogawa-kaikan/>