

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



こんな方におすすめ！

- ◆ 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

講師の紹介



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 ノーブテンス西区民センター
- 受講料 6,000円(税込)/10回毎(別途、保険料500円が必要)
- 定員 20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



《主催・申し込み・お問い合わせ先》

ノーブテンス西区民センター (指定管理者：(一財) 大阪市コミュニティ協会 西区支部協議会)
〒550-0014 大阪市西区北堀江4-2-7



お問い合わせはこちらから

☎06-6531-1400

受付時間：10時～20時

ホームページは
こちら

