

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

(株)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
- 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



●●● 主催・お申込み・お問い合わせ先 ●●●

大阪市立西区民センター(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



<https://www.osakacommunity.jp/nishi-center/>