

申込先着順

# ストレッチ講座（春）

## ～体幹を鍛えよう～



ストレッチで、関節の可動域を広げ、柔軟性を高めて、体幹を鍛えませんか。

1回1時間、初めての方、普段運動していない方も大歓迎です。気軽にご参加できます。

日時：令和6年

4月10日・24日

5月8日・22日

6月5日・19日 各水曜日 全6回

(予備日：6月26日※上記日程で開講できなかった場合の代替日)

18時30分～19時30分

対象：女性

講師：YUKIEさん（ストレッチ講師・ヨガ講師）

定員：20名（申込先着順）

対象：女性

受講料：6,600円

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装（更衣室有）

◆申込方法は裏面をご覧ください◆

※この講座は大阪市と令和6年度の年度協定が締結されることを（停止）条件として実施するものです。

主催：大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（北） 代表者：  一般財団法人 大阪男女いきいき財団