

申込先着順

令和6年度 クレオ大阪子育て館

こころとからだの健康支援講座

体幹ストレッチ（冬）

～動きやすい体づくり～



体幹にアプローチするストレッチで、血流をアップし、疲れにくく動きやすい体づくりをめざします。

1回1時間、初めての方や普段運動していない方にもおすすめです。

令和7年

日時：1月15日・29日

2月12日・26日

3月12日

各水曜日 全5回

(予備日：3月19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）

定員：20名（申込先着順）

対象：女性

受講料：5,500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◆

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