

申込先着順

令和7年度 クレオ大阪子育て館
健康支援講座

体幹ストレッチ（春） ～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。

日時：令和7年

5月14日・28日

6月11日・25日

7月2日・16日 各水曜日 全6回

(予備日：7月30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：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◆

クレオ大阪
子育て館
ホームページ



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（代表者：一般財団法人 大阪男女いきいき財団）