

# 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8年

日時：1月28日・2月18日

3月4日・3月18日

各水曜日 全4回

(予備日：3月25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）

受講料：4,400円

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装 ※更衣室有



クレオ大阪子育て館  
ホームページ

◆申込方法は裏面をご覧ください◆

—参加者の声—

- ・体のバランスを普段から気にするようになりました。
- ・なかなか家ではできないのでこの時間が身体には必要だと感じています。

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（代表者：一般財団法人 大阪男女いきいき財団）