

受講料無料!

大阪市生涯学習インストラクターによる

夏の朝活 健康教室

暑い夏に体を動かしながら健康について考えてみませんか

「体幹トレーニングと ウォーキング」

8月4日(金) 10:00~11:30

講師: 樋口 美愛

腹筋&骨盤底筋を鍛え、すっきり下半身を
手に入れよう!!

持ち物: 運動しやすい服装・飲み物・
ヨガマット(バスタオル可)

「気功」

(足腰等の関節不具合予防やツボ等の運動法)

8月11日(金・祝) 10:00~11:30

講師: 中尾 彩

暮らしの中に気功健康体操を取り入れ、
爽やかな気分で健康な毎日を!

持ち物: 運動しやすい服装・飲み物



「英国生まれの体に優しい エクササイズ」

(マーガレット・モリス・ムーブメント)

8月18日(金) 10:00~11:30

講師: 江草 二美

心がなごむ音楽に合わせてゆったり
のびやかにカラダを動かしましょう♪

持ち物: 運動しやすい服装・飲み物・
床に敷くバスタオル(無くても可)

「ヨガ」

(呼吸法・ストレッチ・ハタヨガ)

8月25日(金) 10:00~11:30

講師: 吉本 ひろみ

自律神経の働きを整える呼吸法、デトックス
効果のあるポーズでリフレッシュ♪

持ち物: 運動しやすい服装・飲み物・
ヨガマット(バスタオル可)

■□■ 申込方法 ■□■

電話で阿倍野市民学習センター(06-6634-7951)へ、名前、
住所、電話番号をお伝えのうえ、お申し込みください。

7月10日(月)から受付開始!

裏面もご覧ください

夏の朝活健康教室

- 【日 時】 平成29年8月4日、11日、18日、25日の各金曜日 10:00~11:30
- 【会 場】 大阪市立阿倍野市民学習センター スタジオ
- 【対 象】 どなたでも
- 【費 用】 無料
- 【定 員】 各20名
- 【受 付】 7月10日(月)から受付開始。
先着順・定員に達し次第しめきります。
- 【そ の 他】 ヨガマットは貸し出し可能です。
更衣室があります。汗をかく場合に備えて
着替えや汗拭きタオルをお持ちください。
足が冷える方は上靴をお持ちください。



「夏の朝活健康教室」講師のみなさんは、大阪市生涯学習インストラクターバンクに登録している、生涯学習インストラクターのみなさんです。

大阪市生涯学習インストラクターバンクでは市民ボランティア講師（生涯学習インストラクター・高齢者リーダー）を紹介しています。仕事や趣味、人生経験などで培われた優れた知識・技術を持った方が約500名、指導内容は約250科目登録されています。イベントでの1日教室や短期の学習会、1年を通じた長期の教室などいろいろな形で大阪市生涯学習インストラクターバンクをご活用ください。

ホームページ → <http://osakademanabu.com/about/instructor>

【主催・申込・会場・問合せ先】

大阪市立阿倍野市民学習センター

〒545-0052

大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1 あべのベルタ3階

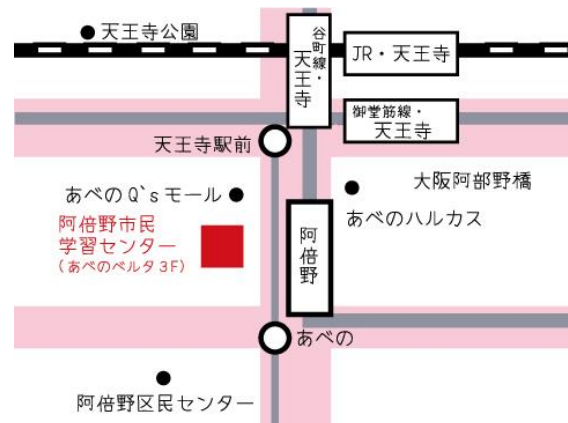
TEL: 06-6634-7951

開館時間: 9:30~21:30 (日・祝は17:00まで)

休館日: 毎月第1・3火曜日/年末年始

<個人情報の取り扱いについて>

- ご記入いただきました個人情報は、セミナーご参加の確認や、セミナーに関するご連絡のためにのみ使用いたします。
- 事業者: 大阪市
- 個人情報の取扱い、苦情及びご相談に関するお問合せ先
個人情報保護管理者代理人
一般財団法人大阪教育文化振興財団 総務課長 宛
Tel: 06-4963-2527 (月~金 10:00~17:00)



地下鉄谷町線「阿倍野」駅⑦号出口方面より、地下2階通路を通して「あべのベルタ」へ。
JR・地下鉄御堂筋線「天王寺」駅・近鉄南大阪線「大阪阿部野橋」駅より、阿倍野筋沿いに南へ約500m