

区民ホールde体験シリーズ vol.6 健康づくり体験会

“楽しく体を動かそう！ 演歌ビクス体操”



馴染みの演歌に合わせて、
体を動かして健康になる
ご年配の方向けのエアロビクスです。
運動初心者でも大丈夫ですので、
ぜひご参加下さい！

d a t e 【実施日】 **3月27日（木）**
t i m e **13：30～15：00**

内容：初心者でも簡単にできる健康体操

講師：オージースポーツトレーナーさま

参加対象：どなたでも

定員：50名程度（先着・事前予約制）

参加料：100円/名

持ち物：タオル、水分など

※軽い体操のできる服装でお越し下さい。

開催場所：城東区民ホール

※お電話・FAXまたは区民ホールまでお越しください。



城東区マスコットキャラクター
「コスモちゃん」

主催：城東区民ホール

（指定管理者：大阪ガスビジネススクリエイト株式会社）

協力：大阪ガスグループ福祉財団

お問い合わせは・・・

大阪市立城東区民ホール

06-6932-2000

開館時間 9：30～21：30

区民ホールde体験シリーズ vol.6



健康づくり体験会

“楽しく体を動かそう！演歌ビクス体操”

お申込みは来館・電話・FAXのいずれかで
城東区民ホールまでお申し込みください

会場周辺地図



※駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせは・・・

大阪市立城東区民ホール
〒536-0005

大阪市城東区中央1丁目3番6号

TEL: 06-6932-2000

FAX: 06-6932-2030

開館時間 9:30~21:30

(休館日 年末年始)

<交通案内>

地下鉄長堀鶴見緑地線・今里筋線

「蒲生四丁目」下車 1番出口より

徒歩8分

JR大阪環状線、京阪電車「京橋」下車

徒歩12分

【FAX送信票】

健康づくり体験会 “楽しく体を動かそう！演歌ビクス体操”参加申込書

大阪市立城東区民ホール FAX:06-6932-2030

<ふりがな>		<年齢>	<ご住所>
<お名前>			〒
<お電話番号>			<FAX>
<どこでこのイベントをお知りになりましたか？>			

※個人情報の取り扱いについて 頂いた情報は適切に保管し、本講座実施に関する目的以外では使用致しません。