



# “癒しのリラックスヨガ”



5月限定の初心者からでも大丈夫の  
ヨガ3回教室です。  
ヨガ・瞑想・健康についてのお話を  
交えて、ストレス解消、バランスの良い  
体を作る癒しの講習会です。

date [実施日]

**5月14・21・28日 (水)**

time **18:30~19:45**

講師：**伊藤 みえ子先生**

(全米ヨガアライアンス認定インストラクター, 栄養士)

定員:30名程度(先着・事前予約制)

参加対象:健康維持増進したい方、日頃の疲れを癒したい方

※妊娠しておられる方、医師から運動を禁止されている方は  
ご遠慮願います。

参加料:2700円(全3回分・保険代込み)

持ち物:水分、タオル、マット又はバスタオル等

※動きやすい服装でお越しください♪

(ジーパン、スカートは不可)

開催場所:大阪市立城東区民ホール

主催:大阪市立城東区民ホール

(指定管理者:大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)



城東区マスコットキャラクター  
「コスモちゃん」

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 (休館日 年末年始)



## “癒しのリラックスヨガ”

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】

### “癒しのリラックスヨガ”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。