

“楽しく体を動かそう！”

演歌ビクス体操”



3月開催時に好評だった演歌ビクスの
第2回講習会を9月に開催します！
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！

date [実施日] **9月12日 (金)**
time **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：300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 (休館日 年末年始)



“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】

“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？>		