



# “リズム体操～楽しい健康づくり～”



人気のリズム体操10月開催分が  
決まりました！  
心地よい音楽に合わせて  
無理なく行う全身運動です。  
みなさん楽しく健康になりましょう！  
初めての方もぜひご参加下さい。

date (実施日) **10月9日 (木)**  
time **13:30～14:45** (レッスン時間約60分)

講師：**濱田 百合子先生**  
(NPO法人リズム体操研究会インストラクター)

定員：30名(先着・事前予約制)  
参加対象：どなたでも(お子様の同伴不可)  
参加料：500円(税込)

持ち物：水分、タオル、運動に適した靴  
※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  
※お電話または区民ホールまでお越しください。  
※台風など気象状況により、安全のため、  
中止になる場合がございます。予めご了承ください。



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)

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)