

# 区民ホールde体験シリーズ vol.22



## “リズム体操～楽しい健康づくり～”



人気のリズム体操12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】

12月1日・15日・22日（月）

time 10:30～11:45（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）



城東区マスコットキャラクター  
「コスモちゃん」

定員：30名程度（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：1500円（全3回分）

※1回のみ参加など回数指定もOK！（500円×回数）

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。

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1-3-6

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：大阪ガスビジネススクリエイト株式会社）

### 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。

<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