



“木蘭花架拳と 中国の健康医療体操”



区民ホール初開催のお試し新講習会です。
ゆったり動いただけで、身体の中からじわっと
気持ち良い汗がでて、ストレスも不思議にすっきり！
何か健康に良い事を始めたい方、
自然なダイエットをしたいという方は、
ぜひご参加下さい！！

date【実施日】

3月12日（木）

time 13:30～15:00

講師：岸本 博子先生（日本木蘭花架拳協会）



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：500円
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。



※駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。

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）

<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