

“元気ワクワク健康教室 ～腰痛予防編～”

腰痛にお悩みの方必見！！
誰でも無理なく簡単にできる腰痛予防の
体操を体験することができます。
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)

4月15日 (水)

time 13:30～15:00



城東区マスコットキャラクター
「コスモちゃん」

講師：木村 公一先生

(「K」フィットネス企画/マッサージきむら健公庵代表)

定員：50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：300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。

※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：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)

協力：大阪ガスグループ福祉財団

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