

“木蘭花架拳と 中国の健康医療体操”



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！！

※12月は9日・16日に開催予定です。

date【実施日】

11月11日・18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：岸本 博子先生（日本木蘭花架拳協会）

定員：20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：1000円（全2回分）

※1回のみ参加もOK（1回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。

※台風など気象条件により、お客さまの安全のため
中止させて頂く場合がございます。

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