

# “ラフター(笑い)ヨガ”



## ～からだほぐし体操～

誰でも簡単にできる体操に笑いとヨガの呼吸法を取り入れた12月度講習会です。

お試しでの参加も大歓迎!

明るく笑って、身も心もスッキリ爽やかにしましょう!

※1月は25日(月)開催予定です。

date [実施日]

# 12月7日(月)

time 14:00~15:30

講師: 梶山 洋子先生 (関西ラフタークラブ)



城東区マスコットキャラクター「コスモちゃん」

定員: 20名(先着・事前予約制)

参加対象: どなたでも大歓迎!

参加料: 500円

持ち物: 水分、汗ふきタオル、バスタオル等

※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: 城東区民ホール

※お電話または区民ホールにてお申し込み下さい。

※入金後のキャンセル・返金はできません。

※気象状況により、お客様の安全のため、講座を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