

# “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！！

date [実施日]

1月20日・27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：500円×回数  
持ち物：水分、タオル、マット又はバスタオル  
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。

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