

# “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1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！

※2月は22日(月)開催予定です。

date【実施日】

# 1月25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、お客さまの安全のため、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