



ゆったりとした動きがだんだん身体の内側にきいてくる。
月3回、自分のためにゆっくり時間を使いませんか？
楽しく・気楽に、仲間と一緒に楽しみましょう。

実施日時

水曜日（月3回）10：00～11：30

2023年 1/11・18・25 2/1・8・15

3/1・8・15 （計9回）

参加費

4,950円（9回分）※体験の場合は550円

定員

20名

講師

鈴木 ふみ代 先生

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル

申込み

窓口または電話

主催

大阪市立東淀川区民会館

お問合せ

電話 06-6379-0700

FAX 06-6379-0800

一般財団法人 大阪市コミュニティ協会

〒533-0023

大阪市東淀川区東淡路1-4-53 4F



新型コロナウイルス等感染症予防対策の一環と致しまして、以下にご協力ください。

1. 会場入場時にアルコール消毒等手洗いに協力ください。2. マスクを着用してご参加ください。3. 当日、発熱や風邪のような症状のある方につきましては参加をお控えください。

新型コロナウイルス感染症拡大状況によりましては本講座を中止または延期とさせていただきます。あらかじめご了承ください。