



無理せずのんびりと、身体にいいことしませんか？
ゆっくりとした動きでだれでもできます。
リラックスして楽しく続けることで、
自分の身体を自分で管理できるようになります。
ご自分のペースで始めてヨガで交流してみませんか？

実施日時	木曜日（月4回）10：00～11：30 2023年 4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 （計12回）
参加費	6,600円（12回分）※体験の場合は550円
定員	40名
講師	神原 啓子 先生
持ち物	動きやすい服装・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ご協力ください。
 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。