

令和5年度 錦秀会住吉区民センター主催事業

# 健康ダンス ストレッチ

音楽にのって楽しくおどります

見学・体験受付中

初めての方大歓迎

\* 日時

木曜：20時～20時50分

※詳細は裏面を参照ください

\* 会場 錦秀会住吉区民センター  
大ホール（更衣室あり）

\* 受講料

11,000円（7～9月）or7,000円（5回）

※詳細はお問い合わせください

\* 持ち物・服装

動きやすい服装、ダンスシューズ  
または内履用運動靴、飲み物、タオル

\* どなたでも参加可能

\* 途中参加可能

\* お休みされても返金できません

定員50名  
先着順



講師：増田倫子

コレオグラファー

ダンススタジオCORTE STUDIO主宰

機能訓練指導員

健康管理士一般指導員

幼少の頃よりバレエ、ジャズダンスを始める。  
現在はコレオグラファー（振付師）として活動し  
つつ、ダンスの指導経験をもとにしたヨガ、ピ  
ラティス講座など健康づくりの分野にも活動の  
幅を広げている。

## ■申込方法（下記のいずれか）

窓口、FAX、E-mail、  
ホームページ（講座）より→

※下記の内容をお伝え（ご記入）ください。

①お名前②ご住所③電話番号④講座名



## ■お問い合わせ・お申し込み

錦秀会住吉区民センター

指定管理者：（一財）大阪市コミュニティ協会

〒558-0041 大阪市住吉区南住吉3-15-56

電話：06-6694-6100 FAX：06-6694-6115

E-mail：sumiyoshi\_c@osakacommunity.jp



令和5年  
(2023)

## 健康ダンスストレッチ 予定表

場所：錦秀会 住吉区民センター 大ホール

木曜 20時～20時50分					
7月	6	13	休	27	※
8月	3	10	17	24	31
9月	7	14	21	休	※

# COMMUNITY SALON

会場：錦秀会住吉区民センター内

錦秀会住吉区民センターでは、誰もが気軽に参加できる講習会を実施することで、区民相互の交流を促します。

### ■講習会一覧

R5.7.1現在

曜日	講習会名	時間	場所	定員	会費	備考
月	やさしい健康バレエストレッチ	10:00～10:50	大ホール	30名	1クール9,000円 5回7,000円	
	健康バレエストレッチ	11:00～11:50	大ホール	30名	1クール9,000円 5回7,000円	
	癒しのリラックスヨガ	19:00～20:30	大ホール	90名	1クール10,000円 5回7,000円	
火	太極拳Aクラス	9:30～10:50	大ホール	20名	1クール12,000円 5回7,000円	
	太極拳Bクラス	11:00～12:20	大ホール	20名	1クール12,000円 5回7,000円	
水	コミュニケーション英会話入門	10:30～11:45	アトリエ工作室	15名	1クール6,000円	月2回
木	健康バレエストレッチ	19:00～19:50	大ホール	30名	1クール11,000円 5回7,000円	
	健康ダンスストレッチ	20:00～20:50	大ホール	50名	1クール11,000円 5回7,000円	
金	大人のピアノ教室	10:00～12:00	小ホール	8名	1クール15,000円	1人あたり約15分程度
	健康ヨガ&ピラティス	10:30～11:20	集会室4	20名	1クール6,000円 3回4,200円	月2回
	住吉区民合唱団	19:00～21:00	小ホール	特になし	3,000円/月	月2回

※内容が変更になる場合があります。詳しくは、錦秀会住吉区民センターHPをご確認ください

申込・問合せ先：錦秀会住吉区民センター指定管理者：（一財）大阪市コミュニティ協会住吉区支部協議会