

# PPK 健康体操教室

★ピンピンキラリ★

《第3弾》

◆西区民センター1F ホールで行います



運動せなあかんなあ～  
最近体力落ちてきたな～  
歩くの遅なってきたな～  
などなど、なんとなく動きにくさを感じてる方へ  
初心者向けの体操教室です。

2023年1月11・25日（水曜日）13:30～15:00

<内容>

♪手遊びのような準備体操から

♪腹式呼吸とストレッチ

♪足裏を意識して

♪簡単なリズム体操

どれも簡単な体操です

一緒に楽しみましょう！



<2回コース> ※今回は2回です

参加費：1,500円（2回）

定員：25名

持物：上履き・バスタオル・飲料

注意事項：レッスン中は携帯をマナーモードにしてください

[講師]

フィットネスインストラクター

坂之上 秀子



会場 お問い合わせ お申込み

ハウスビルシステム西区民センター 〒550-0014 大阪府大阪市西区北堀江 4-2-7

TEL06-6531-1400 FAX06-6531-1402 <http://osaka-nishikumincenter.jp/>