

にっしーDAY 2024.1/24 (水)

健康体操体験会

◆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。



日時：2024年1月24日（水）

13：00～15：00

参加費：500円

定員：20名

持物：運動靴・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/>



町会に加入して、地域活動
に参加しましょう！

お住まいの地域を
こちらから検索

