大阪狭山市男女共同参画推進センター きらっとぴあ主催事業　　きらっと女私講座

女性がイキイキと過ごすためのヒントを学ぶ第6弾

カラダの歪みを整える エクササイズ

～健康は正しい姿勢から～

関節をほぐし体幹を鍛え、美姿勢を目指します♪

日程　2021年1月9日（土）

時間　10:30～12:00

場　所　大阪狭山市役所南館講堂2階
（SAYAKAホール南側）
対　象　30代～50代の女性
参加費　無料
定　員　12名（市内、在住在勤優先）
持ち物　ヨガマットまたはバスタオル・飲み物
申込み　12/1日（火）10時より受付開始
（市外の方は、8日（火）より受付）
講座名・住所・氏名・年齢・電話番号をメール
電話又は直接きらっとぴあまで

講師　田中洋子さん（ボディメイクトレーナー）

40歳まで1回も腹筋が出来なったヘルニア持ちの虚弱体質を克服!!
凝り固まった筋肉を緩め、本来あるべきポジションに戻すためのカラダの調整や、コアを中心に眠った筋肉を目覚めさせるエクササイズの指導を行う

現在は、大阪市内と南河内で運動の大切さを伝える活動を行う

〒589-0005 大阪狭山市狭山一丁目862-5 大阪狭山市役所南館1階（SAYAKAホール南側）
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」
TEL 072-247-7047 E-Mail os-gender@water.ocn.ne.jp

申込みフォーム