

# 〈健康体操〉 自彊術教室

自彊術は、身体のあらゆる不調に対して予防や改善が期待できる健康体操です。



平成30年7月～9月

7月5日(木)・7月12日(木)・7月19日(木)

8月2日(木)・8月9日(木)・8月23日(木)

9月6日(木)・9月13日(木)・9月20日(木)

全9回 10:00～11:30

〈場 所〉 鶴見区民センター3階和室

〈講 師〉 上田 順子さん(公益社団法人 自彊術普及会 認定指導員)

〈受講料〉 4,500円(税込)

※初日、教室が始まる前までに区民センター1階受付にお支払いください。

〈対 象〉 18歳以上の方

〈定 員〉 15名(先着順)

〈持ち物〉 バスタオル(下に敷きます)・動きやすい服装・汗拭き用タオル

〈申 込〉 直接来館または電話・FAX

〈注 意〉 ・お子様を連れての参加はできません。

・講座開始1時間前に大阪市内に暴風警報、特別警報、避難指示、避難勧告のいずれかが発表された場合は、開催を中止いたします。その後、発表が解除されても中止に変更はありません。

・お申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡ください。

・お支払いいただいた受講料の返金には応じかねます。あらかじめご了承ください。

・講座中、写真・動画を撮影し、区民センターの活動を地域の皆さまに知っていただくために広報誌やインターネットで使用する場合があります。

・提供された個人情報、鶴見区民センター〔指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社〕が責任を持って管理し、本講座の運営以外の目的には使用いたしません。

主催者 大阪市立鶴見区民センター〔指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)〕

問合せ 大阪市立鶴見区民センター1階事務所

TEL: 06-6912-3971

FAX: 06-6912-3900