

体スツキリ!

肩こり・腰痛解消セミナー

～お手軽に出来る予防&解消実技をご紹介します～

★下記のような生活習慣があてはまりませんか？

- ・運動不足・同じ姿勢がながく続く・体がカたい
 - ・パソコンを長時間使う・重い物をよく持つ など
- 思い当たる項目があれば、是非ご参加下さい。



日時：4月24日（火）10：00～11：15（75分）

受講料：1,000円（事前申込み）

会場：大阪府立中央図書館2階 大会議室

ピラティス&ストレッチ特別お試し講座

★★ピラティスって？★★

もともとはリハビリから生まれたエクササイズです。体の中心部を働かせることで（コアエクササイズ）、姿勢の改善や代謝アップに期待が出来ます。

大阪府立中央図書館では「ピラティス&ストレッチ講座」を定期的で開催しております。この機会にぜひピラティスをご体験下さい

日時：4月17日（火）9：30～11：00（90分）

受講料：1,000円（事前申込み）

会場：大阪府立中央図書館2階 大会議室



講師：川井朱美先生（健康運動指導士 / ピラティスインストラクター）

健康に過ごすための正しい姿勢づくりや歩き方などの指導、体幹トレーニングのピラティスの講師としてスポーツジム、文化センターなどで多くの講座を開く。親しみやすい雰囲気のできる教室が人気。

服装：動きやすい服装でご参加ください

持ち物：タオル、飲み物

※運動習慣がない方でもご参加いただけます

※セミナー中の事故・ケガには一切責任を負いかねますので体調管理にはくれぐれもご留意ください

お申込み・お問合せ

大阪府立中央図書館指定管理者 長谷工・大坂共立・TRCグループ

大阪府立中央図書館2階 ホール・会議室受付窓口

TEL06-6745-0170（代表） 受付 9：00～17：00