



パートナー活動の紹介コーナー

NPO法人MYフィットネス道

第2回～いっしょに学ぼう～乳幼児のための救急と防災に参加してきました！

11月30日(金)に中央区民センターで行われました。地震にあったらどうするか？非常食の試食などのイベントに、休憩がてら「ロディヨガ」を体験して頂きました♪

体がスッカリしたなどのお声を頂き、大成功のイベントとなりました。

4月以降も京都・神戸でも開催予定ですので是非、チェックしてください
詳しくは<http://www.my-fitnessdo.com>『MY フィットネス道』検索！！
問合せ先：TEL 06-6776-2415 Email info@my-fitnessdo.com



NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会

1月24日(木)
ストレッチ・正しい姿勢と歩き方

1月29日(火)
大阪城公園をウォーキング

せっかくウォーキングに取り組むなら、正しい姿勢で美しくかつこよく歩きましょう。城東区保健福祉センターが取り組む「美・ウォーキング講座」において、ウォーキングの効果や疲れにくい歩き方、大阪城公園のウォーキングを開催しました。

問合せ先：
TEL 06-6312-0300



一般社団法人 セレッソ大阪スポーツクラブ

ヘルスケアサポート
「イキキはつらつ塾」開催中！

日程：毎月第1・3土曜日

場所：キンチョウスタジアム

2階 会議室他

参加費：¥500

年間保険加入料：¥1,575

今後の予定：

姿勢改善トレーニング

機能改善エクササイズ

肩こり腰痛改善

らくらくスロートレーニング

などなど

セレッソ大阪スポーツクラブ事務局

電話：06-6464-1110

URL <http://cerezo-sportsclub.or.jp/>



武颯塾(むそうじゅく)

「太極拳をベースとした身体総合開発法」

身心の無駄な緊張を取り除くことにより引き出される、本来の正しい身体の使い方や、心の在り方を会得するための身心トレーニングを行っています。

毎週日曜日無料体験実施中

『筋力』ではなく、脱力することにより引き出される『捌力』(けいりょく)を発揮するための基本的な練習をしています。

日時：毎週日曜日 14:00～17:00

場所：大阪市立浪速スポーツセンター 1階 談話室

問合せ先：TEL 090-1020-7979

Email musou-tensei@eurus.dti.ne.jp

URL <http://www7.ocn.ne.jp/~musouosk/>

アンシー's ストレッチヨガスタジオ

「女性の健康力UP セミナー」

2月8日(金)平野区保健福祉センターにて「気血の流れを整え内面から美しく～健康姿勢美を目指す～」をテーマに講義と実技を行い、参加者の皆さんにはスッカリと美しい姿勢になっていただきました！

南森町本部スタジオ (南森町・大阪天満宮駅スグ)

*ストレッチクラス 毎週火曜14:30～(80分)

<6月末迄体験1,500円>

一般・ハタヨガクラス、出張講座あり。

URL <http://stretch-yoga.jp> 問合せ先：TEL 06-6354-6890



おやこむすびキッズクラブ

親子での運動を通して、親と子の絆を深め、さらに、子どもの健全な成長を促すお手伝いをしています！

年2回、大阪市立青少年センターココブラザにて、「親子体操～ライフキッズスポーツ～」を開催しています！

3年目となった当クラブでは、たくさんの親子が楽しく運動しています！就園前の思い出作りには是非ご参加ください！

参加者募集中につき、日程など、お問い合わせください。

URL <http://omusubi9696.blog119.fc2.com/>

問合せ先：TEL 090-5012-7701

