

NPO法人 MYフィットネス道

4月・6月に『ロディオガ』を開催しました！

うえまちスタジオにて、おもちゃでお馴染の『ロディオ』を使用した親子ヨガを行いました。ヨガポーズやハードルに見立てて飛んだりロディオ採りゲーム等、大人も子どももホントに楽しんでいましたよ！！



今後も定期的に『ロディオガ』をイベント開催する予定ですので、ホームページなどで開催日をチェックしてくださいね、＼(^o^)／

『うえまちスタジオ』⇒ 中央区上町1-1-24 上町テックビル3階
URL : <http://www.my-fitnessdo.com> TEL 06-6776-2415 FAX 06-6776-2416

アンシー's ストレッチヨガスタジオ

日本人の体質や体形にあわせた運動プログラムで、初めての方でも無理なく続けていただけます。毎日の健康維持にお役立てください。

●南森町本部スタジオ

(南森町・大阪天満宮駅JR3出口隣ビル3F)

*ストレッチクラス

毎週火曜日
14:30~(80分)

9月末迄体験受講1,500円。
一般クラス・ハタヨガクラス・出張講座あり。

問合せ先:

TEL 06-6354-6890

URL : <http://stretch-yoga.jp>



阿倍野区 食生活改善 推進員協議会

毎月1回、生後3カ月児の健康診査に区役所に来られる若いママに24年度活動テーマ「一日のスタートは朝食から！」に沿った『パパッと簡単朝食レシピ』を配布して、その料理(6品)の写真を展示しています。

問合せ先:

TEL 06-6628-7509



一般社団法人 セレzzo大阪スポーツクラブ ヘルスケアサポート



「イキイキはつつ塾」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2F会議室他

参加費: ¥500

年間保険加入料: ¥1,575

今後の予定: 夏バテ解消ストレッチ、からだすっきりエクササイズ、骨盤歪み改善等
詳しくは下記まで!

セレzzo大阪スポーツ
クラブ事務局

TEL 06-6691-6716

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



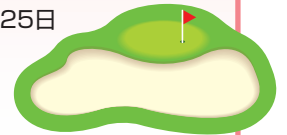
郵政退職者近畿共助会 大阪市北支部

市民のみなさんと元郵便局職員が中心に、健康と楽しさづくりを目的にグランドゴルフやハイキングを楽しんでいます。気軽に参加してみませんか?

◇グランドゴルフ 9月は11日都島中央公園、16日淀川野中南公園、23日淀川野中南公園、27日淀川東三国公園
10月は4日、9日、21日、11月は1日、13日、25日

◇ハイキング 9月25日 伏見稻荷から墨染へ大和街道5km
11月20日 亀山城周辺散策と丹山酒蔵見学

問合せ先: TEL 06-6393-2936 (大塚) まで



桃が池体操・ 民踊倶楽部

昨年の12月10日に開催された阿倍野区の健康づくりイベントに、アペノ中国気功桃華会と協働で参加してイベントを盛り上げました。

問合せ先:

TEL 06-6622-1456



株式会社メンタルプラス

本年度、皆さんに喜んでいただいているお悩み相談会を今夏も各土曜日等に、引き続いて開催致します。

「理由もないのにイライラしてしまう。」
「なぜか漠然とした不安感があり眠れない。」等
あなたのお悩みをじっくりお聴き致します。

お悩み相談会では自律訓練法を基にしたリラクゼーション体操も体験して頂けます。

詳細は ⇒ TEL 06-6441-0600 E-mail : soudan@mentalplus.jp

FaceBook : <http://www.facebook.com/mentalplus>

