

令和7年度東住吉区生涯学習施設情報誌

東住吉区役所 区民企画課<生涯学習>

Vol. 1

〒546-8501 東住吉区東田辺1-13-4 TEL 06-4399-9922 FAX 06-6629-4564

春号

4月15日発行



インターネットでもご覧いただけます。

東住吉区ホームページ <https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/>

東住吉区 ▶ 生涯学習



春号のトピックス

大阪市立長居ユースホステル

初めての方もお気軽にご参加ください

選べる3つのヨガレッスン

木曜午前・午後コース・金曜午後コース

※事前にチケットをご購入下さい（販売は翌月分まで）

※売り切れ次第、販売終了となります。予めご了承ください。

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物

※初回レンタルヨガマット無料（要予約）

【講 師】

ピアソン尚美



①ツボ・優しいヨガ 初めての方にもおすすめ！

胃腸の不調や疲れやすさ、睡眠不足など、気になる症状をゆっくり癒しましょう。

木曜コース 9:10～10:10

②健康体操ヨガ 他とは違ったヨガにチャレンジしたい方におすすめ！

心が癒される音楽の中、体を伸ばしリラックス。ひのきの棒を使用し、無理なくヨガを楽しめます。

木曜コース 10:30～11:30

金曜コース A13:00～14:00 B15:40～16:40

③Reフレッシュヨガ 心身ともによりスッキリしたい方へおすすめ！

体をしっかりと動かす体幹バランスヨガ。自律神経を整えて、睡眠の質を上げましょう。

木曜コース 11:50～12:50

金曜コース 14:20～15:20

※レッスンスケジュールは掲載記事をご確認ください。

お申し込みの際に頂く個人情報は、事業運営上必要な事務に使用します。また、今後の各種事業のご案内を送付させて頂くことがあります。ご不要な方は、お申し込み時にお知らせ下さい。事業実施中に撮影した活動写真等は、事業報告や広報活動などに使用する場合がございますので、予めご了承ください。

大阪市立長居ユースホステル



〒546-0034 東住吉区長居公園1-1
ヤンマースタジアム内
TEL 06-6699-5631 FAX 06-6699-5644
Mail nagai@osaka-yha.or.jp
メールはこちらから→



公式 LINE



Twitter



Instagram

