

デトックスでリフレッシュ

こんなことでお悩みではありませんか？

「いつも肩や首が凝ってる」「なんか体がむくみやすい」「体がだる重～」
疲れた体を、お手軽なほぐし動作やストレッチで癒やしましょう！

プログラム

- ・リンパの流れを促進するほぐし動作の紹介
- ・むくみ解消ストレッチ
- ・呼吸筋をしっかり使ってデトックス効果をアップ！ …など

- 日時 - 2019年4月25日(木)

10時00分～11時15分

- 場所 - 大阪府立中央図書館2階 大会議室

- 講師 - 川井朱美 (フィットネスインストラクター)

- 参加費 - 500円 - 定員 - 20名

※動きやすい服装でご参加下さい 持ち物：タオル・ドリンク

【申込受付】大阪府立中央図書館2階 ホール・会議室受付窓口



お申込・主催

大阪府立中央図書館ホール

ライティホール
LIGHTY HALL

<http://www.lighty-hall.com/>

指定管理者 長谷工・大阪共立・TRCグループ

〒577-0011 東大阪市荒本北 1-2-1

TEL 06-6745-0170 (代表)

※電話番号のかけ間違いにご注意下さい

〈休館日〉月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

〈受付〉9:00～17:00

〈地下駐車場〉120台 平日 最大料金 500円
土日祝日 最大料金 600円

◆電車でお越しの方
近鉄けいはんな線「荒本駅」下車、1番出口を出て
北西へ約400m、東大阪市役所北側。

◆バスでお越しの方
近鉄バス「東大阪駅前・府立図書館前」下車すぐ。

