

きょうさい健康セミナー

動くほど ハッピーに！

心も体もリフレッシュ
楽しみながら健康美人を目指そう！

体を引き締めるだけでなく姿勢や呼吸にもアプローチしたエクササイズを丁寧にお伝えします。
運動初心者も大歓迎！楽しく体を動かしながら、心も体も軽くなる時間を過ごしましょう。

Check!

5月17日 日

11:00～12:00 (受付開始10:30)

場 所 ● シティプラザ大阪 2階宴会場

参加資格 ● 本組合組合員及びそのご家族

定 員 ● 50名 応募多数の場合は抽選

費 用 ● 無料
ランチは要予約 (おひとり500円)

服 装 ● 動きやすい服装でお越しください

申込締切 ● 2026年 2月 28日 (土)



講師

実桜くらら

Women's Collection 代表

OSK日本歌劇団退団後、ミュージカルやイベントなど様々な経験を積み
Women's Collection を立ち上げ、歌・ダンス・音楽・落語・日本舞踊など
ジャンルの壁を超えた新しい舞台表現に挑戦している。

【申込方法】

アプリ『マイヘルスウェブ』から申請してください

【抽選結果】

アプリ『マイヘルスウェブ』よりご確認ください



【お問合せ先】

大阪府市町村職員共済組合 福祉課 福祉係

TEL: 06-6941-4804