

ダンサーと一緒に

# ウェストシェイプ エクササイズ



こんなお悩みありませんか？

ぽっこりお腹

脂肪の増加

猫背

代謝・免疫力の低下

冷え性

便秘



ダンサーが教える簡単エクササイズで  
夏に向けてウェストシェイプ！



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を立ち上げる。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。



村本朋子 ダンサー

テーマパークダンサーやアーティストのバックダンサーなど様々な舞台に出演。「身体の内側と外側、双方から健康になるメソッド」を得意とし、現在は美姿勢ウォーキング講師として活躍中。

6月16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

申し込み ▶ 参加ご希望の方は、下の申込書に必要事項をご記入いただき、所属所の共済組合事務主管課へご提出ください。

キリトリせん

きょうさい健康セミナー 参加申込書 <締切日：令和6年4月26日(金)>

組合員証 記号・番号	記号	参加家族氏名	区分	ランチ予約		
	番号				大人・子ども	する ・ しない
	ランチ予約(本人) (する ・ しない)				大人・子ども	する ・ しない
組合員氏名	カナ氏名	参加	大人・子ども	する ・ しない		
	参加 ・ 不参加				大人・子ども	する ・ しない

連絡用  
メールアドレス

@

\*所属所 ⇒ 共済組合福祉課健康推進係 締切日 令和6年5月8日(水) 必着

\*ご提出いただきました個人情報、イベント開催以外の目的には使用いたしません。

\*発熱もしくは風邪の症状のある場合は参加をお控えください。

\*お車で越越しの方には割引チケットをお渡します。ただし駐車場が満車の場合は対応しかねますのでご了承ください。

大阪府市町村職員共済組合  
福祉課 健康推進係  
TEL 06-6941-0366