

きょうさい健康セミナー

快適な毎日を過ごすために

ダンサーと一緒に

動きづらい体から、動きたくなる体へ！！ 自宅や職場で簡単エクササイズ！

長時間のデスクワークや座り時間が長くなると、いつの間にか肩や腰がガチガチに……。そんな時にリフレッシュできる簡単なヨガのポーズや美しい姿勢のエクササイズをお伝えします。

#職場でできる #家事の合間 #ながら運動 #健康習慣

Check!

4月13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

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。

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。

キリトリセン

きょうさい健康セミナー 参加申込書 <締切日：令和7年2月14日（金）>

記号 番号		参加家族氏名	区分	ランチ予約
組合員証 記号・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		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7年2月20日（木） 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。

*お車でお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注意ください。

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