

オータムチャレンジスポーツでからだを動かそう！

ストレッチ教室体験会

～からだをスムーズに動かせる筋肉を作ろう～

からだをリズミカルに無理なく動かしたり、身体の柔軟性を高め可動域を広げます。また必要な筋力をつけていきます。
初心者・運動が苦手な方でも安心して参加できる、
やさしく効果の高い体操を体験しましょう。

- 【日 程】 2026年10月12日(月・祝) 13:15～14:15
- 【場 所】 東淀川スポーツセンター1F 多目的室
- 【対 象】 15歳以上
- 【参 加 費】 500円(税込)
- 【定 員】 20名
- 【持ちもの】 運動しやすい服装、飲み物、室内シューズ、
細長いスポーツタオル
- 【申込方法】 施設受付もしくはお電話にてお申込みください。

講師 紹介



新村 典子先生 Noriko Shinmura

大阪市内のコナミスポーツ指定管理施設で、スタジオプログラムを長年担当。その他、さまざまなスポーツ施設での運動指導や介護予防教室の指導を数多く経験しています。東淀川スポーツセンターではストレッチ教室を担当しておられます。

毎週火曜日9:15～10:35、10:45～12:05にストレッチ教室を担当しています。ぜひ、皆さん一緒に健康な体づくりを一緒にしませんか？
くわしくは、施設までお問い合わせください。



施設HP

大阪市立東淀川スポーツセンター ☎06-6321-7182