

＜カラダがやわらかくなる！ カラダの使い方を覚える！＞

# ストレッチ・指ヨガ

万博で健康寿命を伸ばす！

養成講座もあるよ！

ストレッチを指導するボランティアの養成講座も！  
詳しくは本チラシ裏面、  
又はホームページへ！

2019年10月4日～2020年3月27日のうち、  
毎週金曜日 ※12/27・1/3・3/20を除く。

- ★10月 4日・11日・18日・25日
- ★11月 1日・8日・15日・22日・29日
- ★12月 6日・13日・20日
- ★1月 10日・17日・24日・31日
- ★2月 7日・14日・21日・28日
- ★3月 6日・13日・27日

■対象 成人 ■服装 運動ができる服装

- ・本プログラムは、疾病治療を目的としたものではありません
- ・社会通念上の常識を超える行為や他の参加者・スタッフへの迷惑行為があった場合、その時点で参加をお断りいたします。
- ・主催者はイベント実施中の疾病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任をおいませぬ。

万博記念公園 自然文化園中央休憩所  
各回開始10分前に集合（別途入園料要、雨天決行）

事前申込不要 当日先着12名  
※ヨガマット持参不要

- ① 9:50～10:30  
（対象）初めての方など（参加費）無料
- ② 10:40～11:20  
（対象）この行事に参加経験のある方（参加費）500円
- ③ 11:40～12:20  
（対象）初めての方など（参加費）無料
- ④ 12:30～13:10  
（対象）この行事に参加経験のある方（参加費）500円

特定非営利活動法人大阪府民循環型社会推進機構

TEL・FAX 06-6877-6991 E-mail office@junsha.jp

※お電話による問合せは平日の15:00-17:00に願います。

各種ボランティア養成講座や、万博記念公園  
ネイチャーガイドシリーズの詳細はホームページ  
をチェック！

大阪府民循環型社会推進機構 🔍 検索

<http://www.junsha.jp>

