

参加費
無料保育
あり

毎日忙しいあなたへ

心とからだをほぐす
エクササイズ ～音楽にのせて

8月29日(土) 10:00~12:00

クロスパル高槻6F 多目的スタジオ

毎日、仕事や家事・育児を一生懸命頑張るみなさん。
自分の心とからだのことは後回しになっていませんか？
音楽に合わせて、日々の疲れをほぐすエクササイズを体験してみましょう。

<講師> **HIROMI**(菅 陽未)さん
(元劇団四季・心と体を整える
インストラクター)

<対象> 50代までの女性

<定員> 20人(申込順)
※申込多数の場合は、
市内在住・在勤・在学の方を優先

<持ち物> 飲み物、タオル、
ヨガマット(貸出あり)
※申込時に予約してください

エクササイズは動きやすい服装、
裸足で行います。
※靴下を着用される場合は、五本指
ソックスをお願いします。

◆HIROMIさんプロフィール◆

1990年劇団四季に28.5期生として入所、自身の怪我によるリハビリの経験や、出産・育児の経験の中で「女性の心と体のケア」の重要性を痛感し、40代後半からインストラクターとして活動を再開。現在は「エイジレスバレエストレッチ」の講師としてクラスを担当するなど活躍中。

受講申込

令和8年8月5日(水)申込開始

簡易電子申込もしくは、電話(072-685-3725)か、
直接、男女共同参画センター窓口へ

保育申込

対象者:未就学児

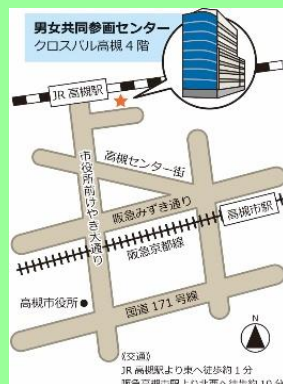
定員:10人(申込順)

申込締切:8月19日(水)

※受講申込にあわせてお申し込みください。



簡易電子申込はこちら



お問合せ

高槻市立男女共同参画センター(高槻市紺屋町1-2クロスパル4階) TEL 072-685-3725

主催 高槻市 人権・男女共同参画課