

南花台公民館主催事業

くろまる塾認定講座

参加
無料

痛みのない身体のために

宅トレの



ススめ

運動習慣を身に付けよう😊!



2026年

1月16日(金)・30日(金) 13:30~15:00

場
所

南花台公民館 2階

〒586-0077 河内長野市市南花台8-4-1

対
象

市内在住・在
勤・在学の方

定
員

15名

2日間参加でき
る方/先着順

講
師

川口 眞利子先生
(大きな輪代表)

参
加
費

無料

講座内容

いつまでも動ける身体づくり
のために、自宅でできる筋ト
レやストレッチを学びます。

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・マットまたは厚手のバスタオル
- ・飲み物・筆記用具

問
い
合
わせ

南花台公民館 申込 2025年12月3日(水) 9時から(電話・窓口・WEB→)



0721-63-1131/0721-63-1194 [9:00~17:00、月曜日休館]



人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野

