

かわらずなが〜く
ふだんのしあわせ



令和8年度川上公民館主催事業

今から始める 骨の健康づくり 骨コツ運動教室

2026. 10.2 **FRI**
13:30 ~ 15:00



講師のご紹介...
おでかけ運動教室
「わんせるじんぐ」主宰
松元美穂先生
南大阪を拠点に“心と身体が
心地よくなる”コミュニティ
型運動教室を運営

- 対 象 市内在住在勤在学の方
- 場 所 川上公民館2階多目的室
- 定 員 15名(先着順)
- 参加料 無料
- 持ち物 室内用運動靴、水分補給用飲み物

申込みフォーム

申込み

9/3(木)9:00～ 川上公民館にて
※電話・FAX・ネット応募可



川上公民館

〒586-0053 河内長野市寺元501
電話FAX 0721-65-1612
9時～17時開館 月曜・年末年始休館