

## 年齢に関係なく！

# 誰でも椅子に座ってストレッチ呼吸法

～意識した呼吸法でストレッチ、筋トレ体操～

**日 時** 令和8年1月13日、20日（火） 2回連続講座  
午前10時～11時40分

**場 所** 池田市中央公民館 3階 大ホール

**対 象** 市内在住・通勤の方

**講 師** 村上 美恵子 元3B 体操指導者

**定 員** 15人（先着）  
※一時保育はありません

**持 ち 物** タオル・筆記用具・飲み物

**服 装** 動きやすい服装でお越しください（更衣室はありません）

**申 込** 12月16日（火）午前9時30分から電話受付 072-754-6299



お問合せ 池田市中央公民館

〒563-0055 池田市菅原町1番1号  
TEL: 072-754-6299（午前9時～午後5時）  
休館日：第1火曜日・年末年始  
※駐車場はございません・バイクの駐輪はできません

主催：池田市教育委員会

