

# 身体能力アップの メソッド

10月23日  
月曜日  
13:30～16:30

参加費無料

会場  
たかつガーデン  
体育室  
(谷町9丁目)

初めてさんでも大丈夫！  
カラダを調整したり、苦手  
なことに気づいて克服の課  
題を見つけましょう。



筋トレ  
ストレッチ  
有酸素運動に  
格闘技の要素も  
加えて

学んで  
動いて  
リフレッシュ

食事の管理術  
など  
健康管理に  
役立つ座学

持ち物：室内履き（運動靴）  
ヨガマット（バスタオルで可）

企業にお勤めの方、  
どなたでもご参加ください

裏面申し込み用紙にご記入のうえ、FAXまたはメールにてお申し込みください。

FAX 06-6942-5020

担当：若野 伊藤

E-mail: elder-support@osaka-koyou.or.jp

一般社団法人大阪府雇用開発協会

06-6942-5010

大阪府中央区谷町3-1-9 MG大手前ビル2F

<http://www.osaka-koyou.or.jp/>

# 受講申込書

健康管理セミナー

2023年10月23日(月)13:30～16:30

たかつガーデン 体育室 大阪市天王寺区東高津町7-11

E-mail:elder-support@osaka-koyou.or.jp

FAX (06) 6942—5020 (送信票不要)

一般社団法人大阪府雇用開発協会あて

事業所名 又は 団体名		
所在地 及び 事務担当者	〒	
	担当者(役職・所属部署名) _____ 氏名 _____	
	TEL ( )	FAX ( )
受講者	氏名	氏名
業種	・建設業 ・製造業 ・卸売、小売業 ・サービス業 ・その他の業種	
規模	・～30人 ・31人～100人 ・101～300人 ・301人～	

※定員(20名)に達し次第締め切ります。

※申込受付後、1週間以内に受講票をFAXいたしますので、当日お持ちください。

※ご提出いただいた個人情報、当該セミナーの開催にかかわること以外に使用することはありません。

一般社団法人 大阪府雇用開発協会

〒540-0012

大阪市中央区谷町3-1-9 MG大手前ビル2階

TEL (06) 6942-5010 担当: 若野・伊藤