

# 己抄呼 ~Misako~ 笑う体操!

「ひとり親家庭生活向上事業」(大阪府委託事業)

心から笑顔が生まれ、笑顔の大切さを感じられる座ったままでできる体操です。参加者みんなで楽しく笑いながら、健康であることの幸せ、仲間と笑いあえることの喜びを感じましょう!



## 講師プロフィール

### 己抄呼 ~Misako~

健康体操研究家、健康アーティスト、健康コメンテーター

ろっ骨を中心とした関節を使うことにより身体の機能を高める  
全く新しいエクササイズメソッド

「ろっ骨エクササイズ・KaQiLa~カキラ~」を考案、開発、  
健康指導者の育成、指導を行うかたわら、全国の企業、自治体行政機関、  
スポーツクラブ、医療機関などで年間約200本以上の研修、  
健康講演を行っている。



- 【日 時】 平成29年2月4日(土) 14:40~16:00
- 【場 所】 クレオ大阪中央 ホール
- 【受 付】 地下1階受付
- 【定 員】 1000名
- 【対象者】 大阪府内にお住まいのひとり親家庭の親、または寡婦に限ります。
- 【参加費】 無料
- 【締 切】 平成29年1月10日(火)
- 【申込方法】 電話(06-6762-9995・9498)・FAX(06-6762-3796)でお申し込みを。  
(電話によるお申し込みは日曜、祝日を除く10時~16時まで。※但し、希望者多数の場合は先着順とさせていただきます。)

主催：社会福祉法人 大阪府母子寡婦福祉連合会

己抄呼～Misako～笑う体操！ 申込書  
FAX 06-6762-3796

ふりがな		
氏名	年齢（ 歳）	男・女
現住所	市町村名	市町村
連絡先(電話番号)		

※上記の個人情報は厳守されます。

クレオ大阪中央

〒543-0002

大阪市天王寺区上汐5-6-25



地下鉄谷町線「四天王寺夕陽丘」1，2番出口から北東へ徒歩約3分