

～社員の健康意識やモチベーション向上に！～

# “ほっ”として “からだ”も“きもち”も ストレッチ



毎日の仕事に疲れを感じませんか？  
日々の疲れには、ストレッチが効果的です！  
今回は、大阪体育大学の友金准教授に  
身体も心も“ほっ”と温まるストレッチを  
一緒に身体を動かしながら教えていただきます！  
仕事の合間にできるストレッチを  
一緒にしてみませんか！？

※服装は普段着でお越しください。

【日時】 令和6年2月28日(水) 16:30～18:45 ※受付は16:00から行います。

※交流会を19:00から20:00まで開催します。

参加者同士で自由に話ができる機会ですので、ぜひご参加ください。

【場所】 クリエイション・コア東大阪 南館3階 クリエイターズプラザ 技術交流室B  
(東大阪市荒本北1-4-1)

【参加費】 無料 ※交流会参加者は、500円(現金)/名(消費税込み)

【講師】 大阪体育大学 体育学部 健康・スポーツマネジメント学科  
健康スポーツコース 友金 明香 准教授

【主催】 大阪府、MOBIO(ものづくりビジネスセンター大阪)

【協力】 大阪体育大学

【問合先】 MOBIO(ものづくりビジネスセンター大阪)

担当:大阪府ものづくり支援課 高橋 TEL:06-6748-1050



申し込みはこちら

<参加にあたっての注意事項>

※場合により、会場での開催を中止し、申込みされたすべての方をオンライン参加に変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※専用の駐車場がありませんので、お車でお越しの際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

※交流会は都合により、中止にする場合がありますので、ご了承ください。