

ゆったり せるふ・けあ

体をほぐして正しい姿勢に!!

自分の体と向きあい、頑張っている体をほぐしていきませんか?
凝りをほぐし、弱いところを鍛えることで、骨や関節を正しい
位置に戻し、**自然体で健康的に動ける体**を目指しましょう!!

記

- 開催日時 令和元年 11月7日(木)・11月14日(木)
11月21日(木)・11月28日(木)
コース①13:00~13:45 ・コース②14:15~15:00
- 場 所 吹田市立武道館 第二武道室
- 参加資格 概ね 50 歳以上
- 定 員 各15名(先着)
- 受付期間 11月1日(金)~ 11月7日(木)当日まで
- ※9時30分~20時30分まで
- 申込方法 武道館受付・電話。どちらでも可
- 参加費 各コース 全4回 1,000円
- 持 ち 物 タオル・飲み物・動きやすい服装で。



※シャワールームもあります!

主 催 吹田市体育協会・ミスノ・南海ビルサービスグループ