

10月

## 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2年 10月 8日(木)・10月15日(木)

10月22日(木)・10月29日(木)

コース①13:00~13:50 ・コース②14:10~15:00

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 10月1日(木)~ 10月8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

