



11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 11月 5日(木)・11月12日(木)

11月19日(木)・11月26日(木)

コース①13:00～13:50 ・コース②14:00～14:50

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(日)～ 11月5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

