

9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 9月10日(木)・9月17日(木)
9月24日(木)・10月1日(木)
コース①13:00~13:50 ・**コース②**14:10~15:00
- 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** 9月1日(火)~ 9月10日(木)当日まで
- 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

