



# 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3年 11月 4日(木)・11月11日(木)  
11月18日(木)・11月25日(木)  
**コース①**13:00～13:50 ・**コース②**14:00～14:50
- 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(月)～ 11月4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  
TEL (06)6877-6211
- 参加費** 各コース 全4回 **1,200円**
- 持 ち 物** タオル・飲み物・動きやすい服装・五指靴下で。
- 主 催** 吹田市体育協会・ミスノグループ

