

# ポールでエクササイズ

マイティポールを使うことで、体のバランスを安定させ、安全を確保しながら、ストレッチ・エクササイズを行います。いつまでも元気に動ける体を目指しましょう!!

## 記

開催日時 令和5年3月18日(土)  
コース① 13:00~13:50  
コース② 14:00~14:50  
コース③ 15:00~15:50



場 所 吹田市立武道館 第三武道室

参加資格 概ね 60 歳以上

定 員 各10名(先着)

受付期間 3月1日(水)~ 3月18日(土)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 1回 600 円

持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装で。

主 催 吹田市体育協会・ミスノグループ

