



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5年 11月 2日(木) ・ 11月 9日(木)
11月16日(木) ・ 11月30日(木)
コース①13:00～13:50 ・ **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2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 **1,400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





12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5年12月 7日(木)・12月14日(木)

12月21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 ~ 12月7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3回 1,050 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

