



# 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6年 11月 7日(木) ・ 11月14日(木)

11月21日(木) ・ 11月28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4回 1,400円

※お申し込み後、お客様のご都合によってキャンセルされた

場合、返金対応は致しかねます。

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

