



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7年 11月 6日(木)・ 11月13日(木)

11月20日(木)・ 11月27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6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, 600 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

