

3月



# ゆったり せるふ・けあ

体をほぐして正しい姿勢に!!

自分の体と向き合い、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8年 3月 5日(木)・3月12日(木)

3月19日(木)・3月26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 ~ 3月5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・ミズノグループ

