

自主事業開催要項

- 1 事業名 ココロとカラダの健康ストレッチ ～ キーワードは「姿勢」と「呼吸」です ～
- 2 趣旨(目的) 「姿勢」と「呼吸」をキーワードに、ストレッチがもたらす心と体の健康効果を伝え、指導し、参加者の体力の維持増進を図ります。
- 3 主催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ
- 4 主管 ミズノスポーツサービス株式会社
- 5 日時 平成28年10月 17日(月)・24日(月)・31日(月) 3回
午後1時30分～2時30分
- 6 会場 吹田市立武道館 第三武道室
- 7 定員 30名(先着順)
- 8 対象 一般市民(概ね40歳以上)
- 9 参加料 1,500円(3回分)
- 10 持ち物 屋内用シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料
- 11 申込方法 平成28年10月1日(土)から15日(土)までに武道館(Tel.06-6877-6211)に電話、または、直接申込み。定員になり次第、締切ります。
- 12 広報 市報すいた掲載、チラシ設置、ホームページ掲載