

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!

開催日時 毎週木曜日 ※詳細はお電話でご確認ください。

・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

参加費 全4回 1,000 円 (税込)

定 員 各コース 15 名

問合せ・申込 当施設事務所もしくはお電話 (9:30~19:30)

〒565-0825 吹田市山田北 2-1 / ☎06-6877-6211

持 ち 物 タオル、飲み物、動きやすい服装

主 催 吹田市体育協会、ミスノ

