

背骨の歪みを整え、不調を改善する

# 背骨コンディショニング



## 教室生募集中

**場所** 吹田市立健都ライブラリー2階 多目的室

**日時** 毎週水曜日 19:00~19:45  
※お休みの場合あり

**参加費** 3ヵ月間の開催回数×1,000円  
※途中回から参加可能  
体験の場合は1,200円 ※1回限り

**対象** 18歳以上  
初めての方も大歓迎です

**定員** 15名

**持ち物** 動きやすい服装、長めのタオル、飲み物

※3ヵ月連続教室です。  
詳しくは『運動&文化教室のご案内』をご覧ください。

## 講師紹介



前畑 先生

自分でできる体操を中心に、  
身体のゆがみの  
矯正をしていきます。  
腰痛や膝痛、肩こりなど、  
不調の改善を目指します。

※頂いた個人情報は『指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ』で厳重に管理し、目的以外の使用は致しません。



健都レールサイド公園  
吹田市立健都ライブラリー

TEL : 06-6388-3800 FAX : 06-6105-9102

〒564-0018 大阪府吹田市岸部新町2番31号  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

●ライブラリー営業時間  
平日 10:00~18:00  
木・金曜 10:00~20:00  
土日祝 10:00~18:00

●休館日 年末年始、月の最終木曜日  
(祝日の場合その翌日)  
※特別整理期間あり