

# 自主事業実施要項

事業名	『健康講座』ゆったり せるふ・けあ
企画趣旨	シニア・ピラティスを基本とし、自らの体と向き合い日々の疲れや凝りをほぐし心身の健康を目指していただく。 (ピラティスとは、呼吸と姿勢によって筋肉と骨格を正しい場所に保ち健康になっていくこと。)
企画内容	筋肉の付き方から理解し、体をほぐしていくことで、年配の方でも無理なく健康的に動けるからだ作りをしていく。
主催	吹田市体育協会・ミズノグループ
指導	シニア・ピラティス・インストラクター 中山明子
開催日時	令和3年4月8日(木)・15日(木)・22日(木) 毎週木曜日 3回 コース① 午後1時～午後1時50分 コース② 午後2時～午後2時50分
内容	「セルフケア」
開催場所	吹田市立武道館 第二武道室 1面
受付期間	令和3年4月1日(木)～7日(水) 当日まで
受付時間	午前9時30分～午後8時30分
対象及び定員	概ね50歳以上の方 各コース15名(先着順) ※定員になり次第受付を締め切り。
申込み方法	武道館窓口受付・電話予約、どちらでも可。
吹田市立武道館	受付 TEL:(06)6877-6211
参加料	各コース 全3回 750円
持ち物	飲み物・汗ふきタオル・マスク・動きやすい服装で。
告知	館内掲示・ホームページ