

# 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	6月3日(木) 6月10日(木) 6月17日(木) 6月24日(木) コース① 13:00～13:50 コース② 14:00～14:50
内容	「セルフ・ケア」
開催場所	吹田市立武道館 第二武道室
受付期間	令和3年6月1日(火)～6月3日(木)まで
受付時間	9:30～20:30
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。 受付 TEL:(06)6877-6211
参加料	各コース 全4回 1,000円
持ち物	飲み物・汗ふきタオル・五指靴下・動きやすい服装で。
告知	市報・館内掲示・ホームページ等