



12月



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ていきませんか？
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!!

記

- 開催日時 令和3年 12月 2日(木)・12月 9日(木)
12月16日(木)・12月23日(木)
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
- 定 員 各15 名 (先着)
- 受付期間 ~ 12月2日(木)当日まで
※9時30分～20時30分まで
- 申込方法 武道館受付・電話。どちらでも可
TEL (06)6877-6211
- 参加費 各コース 全4回 1,200円
- 持 ち 物 タオル・飲み物・動きやすい服装・五指靴下で。
- 主 催 吹田市体育協会・ミスノグループ

