



2月

ゆったい 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5年2月 2日(木)・2月 9日(木)

2月16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 各先着15名 (追加募集5名)

受付期間 令和5年1月4日(水)～ 2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3回 900 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

