

1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6年 1月11日(木)・1月18日(木)

1月25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

募集人数 各 5 名 (先着)

受付期間 ~ 1月11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 1,050 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





2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6年 2月 1日(木)・2月 8日(木)

2月15日(木)・2月22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

募集人数 各 5 名 (先着)

受付期間 ~ 2月1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 1,400 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

