

# 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 令和元年 9月12日(木)・9月19日(木)

9月26日(木)・10月3日(木)

コース①13:00～13:45 ・コース②14:15～15:00

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 9月1日(日)～ 9月12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

参加費 各コース 全4回 1,000円

持 ち 物 タオル・飲み物・動きやすい服装で。

※シャワールームもあります!

主 催 吹田市体育協会・ミスノ・南海ビルサービスグループ



# 無料体験

## ゆったり せるふ・けあ

9月12日から始まる「ゆったり せるふ・けあ」を、  
あなたも、体験して始めてみませんか?!

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、**自然体な健康的に動ける体**を目指しましょう!!

### 記

開催日時 令和元年 9月 21日(土)

15:45~16:30

場 所 吹田市立武道館 第三武道室

参加資格 概ね 50 歳以上

定 員 15 名 (先着)

受付期間 9月1日(日)~ 9月21日(土)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

参加費 **無 料**

持 ち 物 タオル・飲み物・動きやすい服装で。

※シャワールームもあります!

主 催 吹田市体育協会・ミスノ・南海ビルサービスグループ

