

9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5年 9月 7日(木)・9月14日(木)

9月21日(木)・9月28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 ~ 9月7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



10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5年10月 5日(木)・10月12日(木)

10月19日(木)・10月26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 ~ 10月5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

