

令和5年度

角田総合老人センター シニアピラティス

開催日

前期	① 10月13日 ② 11月7日 ③ 12月5日
後期	① 1月10日 ② 2月6日 ③ 3月4日
時間	14:30~15:30 前期①のみ 10:00~11:00

※前期・後期どちらかを選んでください。
3日間とも受講できる方を優先します。

場 所 角田総合老人センター研修室
対 象 者 市内在住60歳以上の方
定 員 各30名 **※先着順**
参 加 費 無料
内 容 体幹を鍛えて体の動きを回復させる運動
講 師 サニーボディ ピラティス アンド ヨガ
主宰講師 Junko
持 ち 物 ヨガマット、バスタオル(長い辺が80cm程度)
飲み物、タオル、動きやすい服装
申込期間 10月4日(水)～
電話、直接事務所にて受付します。
申 込 先 角田総合老人センター
TEL 072-962-8011

