

令和6年度
シニアピラティス

開催日時：6月18日（火）

午後2時30分～3時30分

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：30名

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：Sunny Body PILATES & YOGA

主宰講師 Junko 氏

持ち物：ヨガマット

幅80cmのタオル（ピラティスで使います）

飲み物、動きやすい服装

申込期間：6月3日（月）～6月13日（木）

抽選日：6月14日（金）

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

〒578-0912

東大阪市角田2-3-8

TEL 072-962-8011

