

令和6年度

シニアピラティス

開催日時: ① 11月19日(火)

② 12月11日(水)

午後2時30分～3時30分

①②いずれかを選んでください

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 : ①②各25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

長さ 80 cmのスポーツタオル

(ピラティスで使います)

飲み物、動きやすい服装

申込期間: 11月5日(火)～ 申込先着順

電話、直接事務所にて受付します。

申 込 先: 〒578-0912 東大阪市角田 2-3-8

角田総合老人センター

TEL 072-962-8011

