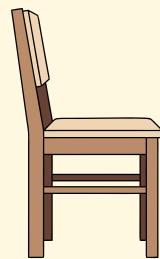
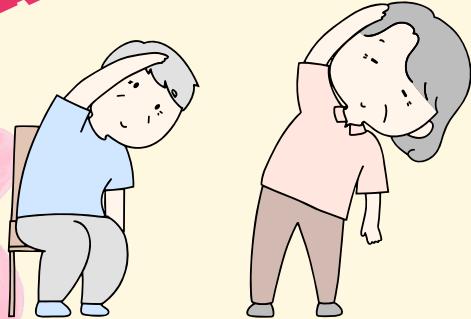


姿勢を良くしてストレッチ 椅子を使ってできる体操



日 時 2月20日（金）10時～11時半

場 所 ふれあいセンター高槻
高槻市高槻町15-8

講 師 高野香織さん
(バレエ講師 腸活インストラクター)

募集人数 15人(申込順)
1月19日(月)受付開始

参加費
無料

持ち物 ヨガマット(なければバスマットやバスタオル)
*はだしになりますので靴下をぬげる服装で
お越しください

春に向けて身体を気持ちよくほぐしましょう
椅子を使って家でもできる体操を教わります
いつまでも元気に歩きたいですね

お申込みは右の二次元コードから
または大阪北地区本部に電話



大阪北地区本部
06-6849-0231

月～土：9時15分～16時45分