

アロマストレッチ

アロマ(植物や果実から抽出した精油)の香りに包まれてリラックスしながらストレッチや体幹ヨガをおこない、美しい姿勢を保ちましょう!



【日 時】 **7月9日(木) 14時45分～16時**

【対 象】 市内在住の60歳以上の方

【定 員】 **20人** ※申込は本人に限ります。

【場 所】 大阪市立東成区老人福祉センター 2階 和室

【参加費】 **無料**

【講 師】 山田 かよ先生

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

【申 込】 **6月11日(木) 10時から来館にて受付。**

11時から電話での受付。

※10時の申込受付開始時に来館者が定員を超えている場合は抽選。定員に達していない場合は、先着順にて受付。

※電話と来館の同時受付の場合は、来館を優先にします。

【注意事項】 更衣室はありません。運動のしやすい格好でご来館ください。

【主 催】 東成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

東成区老人福祉センター (☎ 6972-0855)

※ 入室は、原則 開始時間の15分前からとなります。

※ 講師へ直に苦情・批判・注意等をされるのは、絶対におやめください。お守りいただけない場合は、次回より申込および参加をお断りさせていただきます。

