

ストレッチ・ダンスフィットネス体験講座

心も体もリラックスさせながら、肩こり・腰痛などの不調改善につながるストレッチを楽しみませんか？
そしてダンスフィットネスで楽しく体を動かしましょう！

【日 時】 **6月21日**（土） **14時～15時30分**

【場 所】 大阪市立東成区老人福祉センター 3階 会議室

【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。

【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（会議室の床に直接敷きます）、
タオル、水分補給用の飲み物、運動靴

【申 込】 **6月3日**（火） **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。

【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 ）

※ 発熱・風邪の症状など 少しでも体調がすぐれない方は、来館をお控えください。

※ 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。

※現在、サークル会員募集中です！詳しくは事務所までお尋ねください。

