

2019年 健康づくり講座 初夏のアロマストレッチ教室
肩こり・腰痛・不眠・膝痛を

改善するアロマストレッチ

アロマ(植物や果実から抽出した精油)のパワーと
らくらくストレッチで、心も体もリラックスさせながら、むくみや
こりもとって、肩こり・腰痛・不眠などを改善させましょう!!

【日時】 7月31日(水) 13時30分～15時

【対象】 市内在住の60歳以上の方

【定員】 30名(申込先着順)

【場所】 大阪市立東成区老人福祉センター

【受付】 6月26日(水) 9時30分から来館にて受付

【参加費】 100円(材料代等) ※当日お休みされても返金できません。

【講師】 大阪市生涯学習インストラクター 大倉恵子先生

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

【注意事項】 ・アロマを肌に塗りますので、肌の弱い方は事前に申し出て
ください。 ・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)

参加費100円領収いたしました。 印



「アロマストレッチ教室」 参加申込書

☆名前 _____ ()歳 ☆電話番号 _____

☆住所 _____ 区 _____

☆利用証

● 持っている

● 持っていない