

# 肩こり・腰痛を改善する 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・腰痛などを改善させましょう!!

【日時】 7月29日(金) 14時~15時30分

【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 3階 会議室

【申込】 7月1日(金) 10時から参加費持参で来館にて受付

※申込受付開始時点で定員を超えている場合は抽選。

定員を超えていない場合は、先着順にて受付

【参加費】 300円(材料代等)

※申込締切後、受講をキャンセルされた場合、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、水分補給用の飲み物

【締切】 7月27日(水) 13時まで

【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。

※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。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座を延期 又は中止することがあります  
ので、ご承知おきください。

【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 )

