

～骨盤ケアで健康でキレイな身体に！～

骨盤体操

《と き》1月23日（火）午前10時30分～12時

《場 所》城東区老人福祉センター 大広間

《講 師》中村 大輔さん（大阪市生涯学習インストラクター）

《費 用》無料 《定 員》30名程度（先着）

《対 象》利用証をお持ちの方

《持 物》バスタオル ※動きやすい服装でおこしてください

《受 付》1月9日（火）午前10時より

ご本人様が来館にて受付

