



ゆっくり簡単！



ストレッチ教室

～ゆっくりとしたストレッチで健康な毎日を～

◆開催日時 5月31日（金）・6月14日（金） 【全2回】
午前10時30分～12時

◆開催場所 旭区老人福祉センター 3階多目的室



◆講師 笠作 弘子 さん（大阪市生涯学習インストラクター）

◆対象 利用証をお持ちの方

◆定員 20名（先着順）

◆参加費 無料

◆もちもの 上靴・汗ふきタオル・バスタオル・飲み物・

◆申込み 5月10日（金）午前10時より来館・電話にて

この講座の申し込み・問い合わせは

旭区老人福祉センター

06-6955-1377

日・祝・年末年始を除く AM10:00～PM5:00

主催 旭区老人福祉センター
指定管理者 社会福祉法人リベルタ

体の硬い方、運動不足大歓迎！

申込書

『ゆっくり簡単！ストレッチ教室 ～ゆっくりとしたストレッチで健康な毎日を～』

に申し込みます。

■氏名

■性別

男 ・ 女

■住所

■年齢

■電話番号

■利用証番号

講座受講に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。