ストレッチョガ教室

体が硬くても大丈夫!!ストレッチから始める健康作り

≪と き≫ 3月9日(木)午後1時30分~3時

≪場 所≫ 城東区老人福祉センター 多目的室

≪講 師≫ アンシ―'sストレッチョガ研究会 認定講師 北川 知愛さん

≪対 象≫ 利用証をお持ちの方

≪定 員≫ 6名(先着)

≪費 用≫ 無料

≪持 物≫ 汗ふきタオル、飲み物



※動きやすい服装でお越しください。

ヨガマットはこちらで用意します。

≪申 込≫ 2月22日(水)午前10時より ご本人様が来館にて受付

主催:大阪市立城東区老人福祉センター 指定管理者 社会福祉法人リベルタ 城東区中央3-5-45 TEL:06-6932-0017