

ピラティス体験教室

～ 整うカラダ～

【ピラティスの効用】尿漏れや腰痛、圧迫骨折の予防等健康寿命を延ばす効果があります。



2025
1/30(木)
午後1時30分～
2時30分

旭区老人福祉
センター
3階 多目的室

★講師 石橋 晃子さん

(ピラティスインストラクター)

★対象 市内在住の60歳以上の方

★定員 18名

★費用 無料

★持物 動きやすい服装・バスタオル・飲み物

★申込 1月7日(火) 9:45～来館・電話にて

※来館者優先・受付時定員オーバーの場合は抽選

【旭区老人福祉センター】
旭区森小路2-6-29
☎06-6955-1377
指定管理者 リベルタ

ピラティス体験教室申込書

お名前

年齢

ご住所

性別 男性・女性

電話番号

利用証番号