

2023年1月 スタート！！

# 体力づくり 健康教室

有酸素運動や簡単なストレッチを基本にした体力づくりの為に体操を行います。

この機会に運動不足を解消しましょう！

コロナ禍における市民センターの利用条件を満たし安全を確保した上で開催致します。

- ・入館時に検温、消毒を必ず行ってください。
- ・室内の換気扇等の運転や2方向の窓を全開にするなど、定期的に空気の入替えを行います。
- ・利用中はお互いの間隔を十分に確保してください。
- ・必ず、マスクの着用をお願いします。

開催日時：1月9日・23日・30日 / 2月13日・20日・27日  
3月6日・13日・20日・27日（月曜日）

午前10時30分～12時00分

定員：30名

受講料：4,000円（税込）全10回分

持ち物：動きやすい服装、運動靴（上履き）、

マスク、汗拭きタオル、水分補給の飲み物、

大判のタオルもしくは、ヨガマットなど（ストレッチ時に使用）

講師：小柳 香奈 先生

申込：12月1日～10日 多数抽選 / 12月11日以降 先着順

お支払い：センター窓口でお支払いをお願い致します。

原則、既納後の返金はできません。お支払いの際、本人様確認の為に、身分証明証を  
拝見させていただきます。ご提示ください。

お申込み、お問い合わせ

吹田市立岸部市民センター

（岸部南1丁目4番8号） ☎ 06-6317-1293

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト・

国際ライフパートナー共同事業体

