

体幹トレーニング 健康教室

骨盤底筋を鍛える体幹トレーニングの実施など、筋力アップ・体幹強化を重視した体操を行います。

※開催について

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いたします。

- 室内の換気扇等の運転や2方向の窓を全開にするなど、定期的に空気の入れ替えを行う
- 利用中はお互いの間隔を十分に確保する
- **マスク着用を徹底**し、唾液の飛び交う行為は避ける。近距離・対面での飲食を避け、大声を出さないようにする

開催日時：4月4日・18日・25日 5月16日・23日・30日
6月6日・20日・27日（月曜日） 午後1時～2時30分

受講料：4,000円（税込）全9回

講師：小柳弘子先生

定員：各25名（申し込み多数の場合抽選）

申込期間：3月16日（水）10時～3月26日（土）電話又は窓口にて

抽選日：3月27日（日）午前10時

※センタースタッフが1Fロビーにて公開抽選を行います。

抽選の見学は自由です。ご来館いただかなくても、当落の影響はありません。

結果は抽選終了後の午後より館内と当館HPにてお知らせ致します。

お支払い：3月27日（日）～4月3日（日）

午前10時～午後8時

センター窓口でお支払いお願い致します。

※ 原則、既納後の返金はできません。お支払いの際、身分証明証をご提示ください。

※ コロナ禍により延期、中止が見込まれる場合は、開催が確定してからのお支払となります。

持ち物：動きやすい服装、運動靴（上履き）、汗拭きタオル、水分補給の飲み物
マスクをご自身でご準備下さい。

お申込み、お問い合わせ

吹田市立千里丘市民センター

（吹田市千里丘上14番37号） ☎06-6878-9510

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

