

椅子に座ってストレッチ

ココロとカラダのストレス^{はっさん}発散や^{きそたいしゃ}基礎代謝のアップに、ヨガの呼吸法を取り入れながら、椅子に座ってストレッチをしませんか？

【日時】

令和7年1月24日、31日、

2月7日、14日、21日（全5回）

いずれも金曜日／午後2時～3時



【会場】ラポールひらかた



【参加対象】高校生以上で市内在住・在職・在学の方 15名（定員を上回る場合は抽選）

【参加費】3,000円 ※教室初日にあつめます

【申込方法】はがきに①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤講座名を記入し、下記へ

送って下さい。締め切りは、令和7年1月9日（木）必着。

【送り先】〒573-1191 枚方市新町2-1-35



ラポールひらかた「椅子に座ってストレッチ」係

お問い合わせは…… 枚方市立総合福祉会館 ラポールひらかた

TEL: 072-845-1602 FAX: 072-843-3320

【対応時間】平日9時～17時30分