



ボールとチューブで ストレッチ



チューブ・ボールを使った全身の柔軟体操です

日時: **9月4日(木)** 午後2時~3時
場所: 西区老人福祉センター1階ホール
講師: 大阪市生涯学習インストラクター
園田應子先生

持ち物: **※バスタオル**・水分



定員: **35名**(抽選)

申し込み: **8月26日(火)~8月27日(水)**
午前10時~午後5時まで



☆電話申し込み可☆本人に限ります☆

当選結果: **8月28日(木)**午後2時以降



当選結果は電話または館内掲示にて、ご確認お願い致します。

問い合わせ・連絡先 西区老人福祉センター・6582-9552

