

シニアのための ワン・コインストレッチ教室

美しい姿勢になることで人生がより美しく変わる
趣味も旅も生涯、自分の足で楽しみたい！

バランス感覚を保ち、筋肉を柔軟にし、体幹を鍛え、
転倒や骨折を防ぎ、寝たきりにならないためのストレッチを



費用：1回 500円 2月10日10時半より40分間レッスン
講師：茂上 江里子 毎週月曜日(月4回) 定員：20名先着順



翌月レッスンのお好きな日一回
無料受講のチャンス →

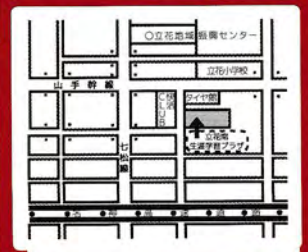
主催・会場・問合せ・申込は

立花南生涯学習プラザ 旧立花地区会館

持ち物：動きやすい服装でお越しください。

水分補給飲料、汗拭きタオル

毎月初回から新規受講される方で当月受講費用を全回まとめて前納くださった方のみ、翌月1回が無料となります。
欠席・退会されても返金はなく、次月受講料に振替します。



〒661-0023 尼崎市大西町 1-14-5 phone/fax : 06-6429-6431
Web <https://tachibanaminami-plaza.com/>

