

アロマストレッチ

アロマ(植物や果実から抽出した精油)を香らせたお部屋で、心も体もリラックスさせながら、むくみ・肩こり・腰痛などの不調改善につながるストレッチを楽しみませんか?

【日時】 7月17日(水) 14時~15時30分

【対象】 市内在住の60歳以上の方

【定員】 20人 ※申込は本人に限ります。

【場所】 大阪市立東成区老人福祉センター 2階 和室

【参加費】 300円(材料代等)

※締切後、受講をキャンセルされた場合、返金できません。

【講師】 大阪市生涯学習インストラクター 大倉 恵子先生

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

【申込】 6月12日(水) 10時から参加費持参で来館にて受付

※申込受付開始時点で定員を超えている場合は抽選。

定員を超えていない場合は、先着順にて受付

【締切】 7月11日(木) 17時

【注意事項】 ・アロマを肌に塗りますので、肌の弱い方は事前に申し出て
ください。

【主催】 東成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

東成区老人福祉センター (☎ 6972-0855)

※ 更衣室はありません。運動のしやすい格好でご来館ください。

※ 発熱・風邪の症状など 少しでも体調がすぐれない方は、来館をお控えください。

※ 入室は、原則 開始時間の15分前からとなります。

※ 講師へ直に苦情・批判・注意等をされるのは、絶対におやめください。お守りいただけない場合は、次回より申込および参加をお断りさせていただきます。

