

# 快眠ストレッチ

日々お疲れのあなたに

ごほうびを。

無料  
事前予約制

2025 3.21 (金) 19:00~20:00

——ほぐす・伸ばす・回旋するストレッチ&エクササイズ——

**場所** 生涯学習センター きらめき  
多目的スタジオ

**対象者** 18歳以上の市民

**定員** 20人(申込多数の場合は抽選)

**持ち物** ヨガマット または バスタオル  
飲み物、動きやすい服装

**申込** 令和7年3月9日まで  
電子申込のみ



講師 運動指導士  
川島 千裕

**Sintex®**  
背骨の調律エクササイズ  
を取り入れ、快適な明日のために  
眠れる体づくりを目指します。

申込・詳細は下図2次元コードから

詳細→



申込→



☎ 072-645-5011

担当: 茨木市 西保健福祉センター  
(沢池多世代交流センター内)