

カラダゆるめる ストレッチ

6/22 SUN.
10:00~10:50

参加
無料



場所 保健医療センター3階 運動指導室

対象 おおむね30~40歳代の市民

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 Webのみ
(6月9日しめきり)



問合せ:茨木市 西保健福祉センター

☎ 072-645-5011



講師 運動指導士
川島 千裕

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

健康づくり課公式Instagram



Follow me!