

# かんたん！しっかり！ ストレッチ！

運動前はもちろん日常的に行うことで、ケガ予防や、  
運動効果をあげるためのストレッチを実際に体験しながら学びましょう！



10月2日より  
受付開始！

## 2019年10月20日(日)

10:30～12:00 (終了予定)

定員 30名程度

場所 多目的ホール

対象 年齢不問

参加費 ¥500 (事前予約制)

講師 宍戸 雄紀 氏  
(理学療法士)

持物 上靴 (室内履き可)  
タオル等

※床に座ることもありますので動きやすい服装でご参加ください。  
※無断キャンセルの場合、弊社の他の催しに参加いただけない場合がございます。

### 守口市東部エリアコミュニティセンター

〒570-0012 大阪府守口市大久保町1丁目南27番6号

お問合せ  
お申込み

☎ 06-6902-5500 (9時～22時)

Twitterでも随時  
情報配信中！



バスでご来館の場合…京阪バス「古川橋駅」から「藤田」下車 徒歩5分  
お車でご来館の場合…当館の駐車場が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

【主催】守口市東部エリアコミュニティセンター (東部エリア指定管理者 株式会社ケイミックスパブリックビジネス)