



ちぢみほぐし
ゆがみ正す

ゆるゆる自力整体

年齢や運動神経に関係なく、自分の身体の重みや自然な動きを利用して、
身体を整えてゆく運動です。

運動不足の方、運動嫌いの方、運動大好きだけど最近動いてないな…という方、
老若男女問わず！みんなで楽しく、ゆっくり、ゆるゆる、身体を緩めましょう！

令和7年7月16日(水) 午後1時～3時

講師：自力整体ナビゲーター 大澤 陽子さん

場 所：五領公民館 2F 大集会室

対 象：市内在住または通勤・通学の方

定 員：20人(多数抽選)

費 用：なし

持ち物：水分補給の飲み物、タオル、持っていればヨガマットなど

保 育：満1歳～就学前の幼児5名 ※保育締切7月10日(木)

申込方法：

令和7年7月1日(火)から10日(木)の間、簡易電子申込、電話または五領公民館
窓口にて受付

定員に満たなければ11日(金)9時から電話、窓口にて申込順に受付
(電話、窓口受付時間は平日の午前9時から午後5時15分まで)

主催：高槻市立五領公民館

〒569-0016 高槻市五領町11-6

TEL:072-669-6169

こちらから→
お申込みできます



※お聞きした個人情報はほかの目的には一切使用いたしません
※駐車場台数に限りがあるので、できるだけ公共交通機関をご利用ください