3月ほっとさろん

春のやさしい気功

講師　横山道子さん（NPO法人気功協会）

気功はやさしい生活習慣

春は体が変わる時。だからこそ
不調も出やすい。

気功のゆったりした動きは、
春の体の調整にぴったり。

＊着替えの必要はありませんが、
動きやすい服装でご参加下さい

・日程
3月10日（火）

・時間
13:00～14:30

・場所
大阪狭山市役所
南館2階講堂
（SAYAKAホール南側）

・対象
テーマに関心のある
女性

・定員　20名
（先着順）
市内在住
在勤の方優先

・参加費　無料

申込み3月3（火）
10時より受付開始

催し名と名前
住所・年齢
電話番号を
添えて以下の
いずれかで
きらっとぴあまで
（直接申し込も可）

〒589-0005 大阪狭山市狭山一丁目862-5　大阪狭山市役所南館1階（SAYAKAホール南側）
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」
TEL　072-247-7047　E-Mail　os-gender@water.ocn.ne.jp