令和５年度　大阪狭山市男女共同参画推進センター　　きらっとぴあ主催事業

1月　ほっとさろん

深呼吸ストレッチ

日程　１月２９日（月）
時間　１０：３０～１１：００
　　１１：１５～１１：４５（どちらか）

講　師　笹江　恵理さん
（カムプラクティス協会認定講師）

場　所　大阪狭山市役所南館1階会議室
（SAYAKAホール南側）
対　象　市内在住の方優先
持ち物　飲み物
定　員　各回8名（先着順）
参加費　無料

申込み　1月10日（水）10時より受付開始
市外の方は1月18日(木)より受付
電話または直接きらっとぴあまで
（希望時間・講座名・住所・氏名・年齢・電話番号）

〒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
きらっとぴあHP