

立ち方チェック&簡単ストレッチで

# 自分軸を 見つけよう！

参加費  
無料

自分の身体のことをもっと知って  
いつまでも、まっすぐ、いきいきと過ごしたいと思いませんか？

姿勢や重心、歩き方をチェックしながら  
普段の生活に取り入れられるストレッチを紹介します。

日時：2019年 **11月7日**（木）13時～14時半

会場：ラコルタ | 吹田市立市民公益活動センター  
阪急「南千里」駅前 千里ニュータウンプラザ6階

定員：15人 持ち物：タオル、水分、動きやすい服装でお越しください

※ 講座の内容上、人工関節の方、腰・膝の痛みで現在通院中の方やお薬を服用されている方はご参加いただけません。なにとぞご了承ください。

講師：澤田 淳子さん



日本舞踊「花柳流」師範・花柳春優衣（はるゆい）。  
リンパ療法士、認知症介助士、レクリエーション介  
護士の資格も持つ。「ほくめ美容ウォーク」主宰。  
「eN カレッジすいた」第1期修了生。吹田市在住。

主催・申込み・問合せ：

吹田市立市民公益活動センター | ラコルタ

TEL: 06-6155-3167 Email: info@suita-koueki.org

FAX : 06-6833-9851

## 【申込書】自分軸を見つけよう！

※以下の枠内をご記入ください

申込： 月 日

ふりがな			
お名前			
ご住所	※町名までのご記入で結構です		
TEL		FAX	
メールアドレス			
この催しをどこで知りましたか？			
備考欄	※参加にあたって特別な配慮が必要な場合は、事前にご相談ください。		

※ラコルタ(吹田市立市民公益活動センター)では、サービス提供およびその向上を目的として個人情報を提供いただいております。提供された個人情報は、その目的以外の用途には利用いたしません。



### 主催・申込

## ラコルタ | 吹田市立市民公益活動センター

〒565-0862 吹田市津雲台 1-2-1 千里ニュータウンプラザ 6階

◎ 阪急千里線「南千里」駅よりすぐ(改札を出て左へお進みください)

◎ 千里ニュータウンプラザ利用者専用駐車場・駐輪場あり(有料)

TEL:06-6155-3167 FAX:06-6833-9851

メールアドレス: info@suita-koueki.org

ホームページ: <https://suita-koueki.org>

フェイスブック: [www.facebook.com/raccolta.suita](http://www.facebook.com/raccolta.suita)

■開館時間 / 火曜日～土曜日: 9時30分～21時30分

日曜日及び祝日: 9時30分～17時30分

■休館日 / 月曜日、5月3～5日、12月29日～1月3日

指定管理者: NPO 法人市民ネットすいた