

健康づくり
推進事業団の
講座です♪



ピラティスから学ぶ

呼吸とからだの使い方

<連続2回講座>

2026年

① 2月12日(木) ② 2月19日(木)

いずれも午前 10:00~11:30 <9:45~受付開始>

場 所 : 千里山コミュニティセンター・多目的ホール

定 員 : 25名 <2月2日(月) 9時より受付開始・先着順>

参加費 : 無料

対 象 : 吹田市在住・在勤・在学の方

申込方法 : 電話またはメールにてお申込みください

★メールの方は、イベント名、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号をご記入ください

内 容 : ①2/12 ⇒ ピラティスについてのお話と基本的な動きを学びましょう

②2/19 ⇒ 正しい身体の使い方を体験しましょう

持 ち 物 : フェイスタオル、水分補給できる飲みもの

*動きやすい服装でご参加ください

*マットは用意しておりますが、マイマットで参加希望の場合はご持参ください

<お申込み/お問合せ>

Tel ⇒ 06-6330-9966 受付時間 : 平日 9時~17時 30分

Mail ⇒ kenkouzukuri@cello.ocn.ne.jp



↑事業団
ホームページ



KENKO_SUITA
↑Instagram

<主催> 公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団

<共催> 吹田市