



アンチエイジング



# ストレッチ体操



ゆっくりとストレッチで身体をほぐし、  
身体と心のアンチエイジングを目指しましょう!

日時 12月23日(金) 10:45~11:45

対象 中学生を除く15歳以上

受付 12月 8日(木) 9:00~ 電話による先着順  
※受付開始日は窓口での受け付けはできません

参加費 1回 600円 ※参加日当日にお支払いください

定員 20名

持ち物 運動しやすい服装・タオル・飲み物

場所 第4体育室  
※板張りの部屋で実施しますので滑りにくい靴下  
または裸足での参加をお願いします

## ★教室参加上の注意

- 教室に参加していない乳幼児・児童の同伴、妊娠している方の参加はできません。
- 教室中は講師・体育館スタッフの指示に従ってください。
- 教室の日程等は変更になる場合があります。
- 教室に参加される方は、事前に健康上に問題がないことをご確認のうえご参加ください。
- 教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみおこないます。  
傷害保険に加入していますので、ケガをした場合は必ず講師または体育館スタッフにお知らせください。
- 暴風警報発表時や災害等で臨時休館となった場合は、教室を中止します。
- お申込み時にいただく個人情報については、個人情報・茨木市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
- 貴重品等の持ち物は各自で保管してください。紛失・盗難等の責任は負いません。



いばらきしりつ  
市民体育館

指定管理者：シンコースポーツ・日本管財共同事業体

〒567-0873 茨木市小川町2-1

TEL 072-626-3821 FAX 072-622-0785

