



# 楽10体操

がんばらない体操で血流改善



2024年 **10/7 (月)**  
10:45~11:45

**会場** さだ生涯学習市民センター 3階 第3集会室

**定員** 先着20人

**参加費** 600円

**持ち物** 飲み物・タオル  
※動きやすい服装で  
ご参加ください。

**申込** 電話・FAX・窓口にて受付



楽10体操とは…

転倒予防、肩や腰の痛み  
改善など効果も実証済みの  
枚方市スポーツ協会  
オリジナル体操です。

楽10体操webサイト



申込：さだ生涯学習市民センター (枚方市北中振3-27-10)

TEL:050-7102-3133 FAX:072-831-5337

主催:さだ生涯学習市民センター・さだ図書館 指定管理者 さだ・まきの文化創造プロジェクト