

こころとからだを緩めるための お話と健康体操講座

日時：令和7年3月21日(金)14:00～15:30

場所：光明池サンピア本館 3階イベントホール

対象：おおむね60歳以上の方

講師：大阪経済大学 教授 高井逸史さん

申込：不要

費用：無料

定員：50名



【講座の内容】

不安ごとがあってもリラックスし、
緊張を和らげるためのお話と運動を紹介します

* 講座終了後にアバターの遠隔操作体験も行います

《お問い合わせ》

堺市政策企画部先進事業担当

【電話】072-228-7480

【担当】中川・山口

