

からきだ菖蒲館地域医療講座

第11回

～テニスボール、椅子、マットを使って
楽しく身体を動かしませんか～

音楽も取り入れたレクダンス、ストレッチと
日頃の健康体操にちょっぴり色を添えます。

膝痛の予防、緩和にも有効!

☆日時 : 1月19(日) 午後1時30分～3時

☆場所 : 菖蒲館2階ホール

※動きやすい服装で。各自、室内シューズ、飲み物をご用意下さい。

☆申込み : 当日、先着30名

☆参加費 : 100円(保険代含む)

☆講師 : 鈴木 公子氏 健康運動指導士

☆問合せ : 唐木田コミュニティセンター運営協議会事務局

TEL : 042-338-6333 mail:info@karakida.or

☆主催 : 健康・スポーツ部会