

かんたんカラダ作り

(イスを使って筋トレ&ストレッチ)

運動強度 ★☆☆

日時：5月16日(木)
14:00~15:00

場所：2階 多目的ホール

定員：先着50名(申込制)

内容：イスを使った筋トレ・
ストレッチ・質疑応答など
質疑応答など

持ち物：水筒・タオル・
動きやすい服装



申込：4月18日(木)~

※定員になり次第終了

講師：リハビリデイサービス
nagomi(なごみ)
施設長 綿谷 慎先生
(介護福祉士)

