

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: 令和7年1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: 動きやすい服装



飲み物・汗拭きタオル

申込: 12月19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)

