

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12月18日(木)

14:00～15:00

場所：2階 多目的ホール

定員：先着60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

持ち物：動きやすい服装

飲み物・汗拭きタオル

申込：11月20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)

