

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8年2月19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 物: 動きやすい服装

飲み物・汗拭きタオル

申 込: 1月15日(木)～

※定員になり次第終了



講 師: リハビリディサービス
nagomi(なごみ)
施設長 綿谷 慎先生
(介護福祉士)

