

# 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7月16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: 6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)

