

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10月15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：9月17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)

