



整体体操



で元気になろう！



身体のバランスを整え血の巡りを良くして、
全身をリセット！

健康な毎日の為に、肩こりや腰痛を改善して
毎日元気に過ごしましょう。
一緒に**体操**しませんか？

定員：15名

(次月分を**電話・窓口**で申し込んでください。

講座終了後より25日まで受け付けます。)

◎定員を超えた時は**抽選**にて当選者を決めます。

講師：佐藤 賢治先生

日時：毎月第1火曜日 10：00～11：00

(8/5・9/2・10/7・11/4・12/2・1/6・2/3・3/3)

場所：街かどケアカフェ いちよう

持ち物：飲み物・タオル



★体操の中で靴を脱いで行うものがある為、気になる方は**1人用の敷物**をご用意ください。

お問合せ：高野台西地域包括支援センター
高野台5-24-1 03-6913-1515