

健康

7月1日 土曜日

14時30分から

お話 と 体操 します

旧上草野小学校のカルチャー&スポーツビレッジで、
カラダの専門家である理学療法士が、
月2回程度お話と体操を交えた体操教室を開催します。
「楽しく、らくらく、のんびり」と参加してみませんか？



《7月以降の日程》



7月	1日(土) 【伸ばそう健康寿命のお話・体操】 15日(土) 【肩こり改善体操】
8月	5日(土) 【楽に美しく歩く、美ウォーク体操】 26日(土) 【腰イタ改善体操】
9月	9日(土) 【膝イタ改善体操】

【時間】14:30～(1時間30分程度)

【内容】健康体操・肩こり体操・腰イタ体操

【場所】あざいカルチャー&スポーツビレッジ(旧上草野小学校)

【参加方法】予約制 (但し当日参加可能)

事前に予約された方にはプレゼント有り☆

【予約先】あざいカルチャー&スポーツビレッジ 0749-76-0014

【講師】富士野 秀峰(さざなみ整形外科 理学療法士)

参加費: ¥500 途中参加・退席自由 予約特典あり☆