

# ろっ骨体操・カキラ

(全24回)

ろっ骨を中心とした関節を使うことで  
身体機能を高めるエクササイズメソッド

**講師** 小布施 千鶴子さん

(日本総合健康指導協会公認認定カキラリスト)

**日時** 令和6年4月～令和7年3月 第1・3日曜日  
10:00～11:00

**場所** 志木市第二福祉センター

**対象** 65歳以上で医師から運動を止められていない人

**定員** 20人 先着順

**持ち物** 動きやすい服装(スカート不可)、飲み物、タオル

**申込み** 直接または電話(☎048-476-4122)で  
受付時間 9:00～16:30