



第2週の月曜日 11時から12時

- ☀ **初歩から指導 機械を使って行う筋トシ
正しい筋トシの方法を学びましょう**
- ☀ **講師 松下三代子先生**
- ☀ **初回講習受講済の方対象**
- ☀ **予約制 10名（先着順、毎月申込）
毎月1日 10時から申込開始
電話または窓口で**

第二福祉センター