

ろっ骨体操・カキラ

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7年4月～令和8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(志木市柏町3-5-1)

対象 65歳以上で医師から運動を止められていない人
※新規利用の人は利用券の作成が必要です

定員 25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 3月16日(日)～定員になり次第申込終了
窓口または電話( 048-476-4122)で
受付時間 9:00～16:30