

ろっ骨エクササイズ カキラ

カ キ ラ ～KaQiLa The エアロ～

膝痛、腰痛改善しながらエアロビクス

講師 小布施 千鶴子さん（カキラリスト）

日時 7月21日(月)祝日 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 20人 先着順 定員にない次第申込終了

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 7月10日(木)～18日(金)

窓口または電話(☎048-476-4122)で

受付時間 9:00～16:30



第二福祉センター
ホームページ