

骨盤調整エクササイズ

～腸活&血流アップストレッチ～

呼吸で自律神経を整えて

骨盤内の血行をよくするトレーニング

講師 佐藤 杏奈さん(理学療法士)

日時 6月29日(日) 10時～11時30分

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 **定員に達しました** 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 6月10日(火)～20日(金)

窓口または電話(☎048-476-4122)で

受付時間 9時～16時30分



第二福祉センター
ホームページ