

骨盤調整エクササイズ ～歩き方改革で疲れない体に～

骨盤を動かしてインナーマッスルを
鍛えるトレーニング



9月28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 30人 先着順

講師 佐藤 杏奈さん(理学療法士)

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 9月12日(金)～25日(木)まで定員になり次第申込み終了
窓口または電話☎048-476-4122へ(受付時間9時～16時30分)



第二福祉センター
ホームページ