

冷えない体をつくる！ 骨盤調整エクササイズ

椅子に座ってできる骨盤体操で、
お腹まわりのインナーマッスルを鍛えます

定員に達しました

11月3日(月) 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 10月12日(日)～25日(土)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