

カキラTheエアロ

膝痛、腰痛改善しながらエアロビクス

日時 1月12日(月.祝) 10時~11時

会場 志木市第二福祉センター

対象 65歳以上の人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 小布施 千鶴子さん(カキラリスト)

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 1月11日(月)までまたは電話で
定員に達しました

問合せ・申込み

志木市第二福祉センター
志木市柏町3-5-1

第二福祉センター
ホームページ



☎ 048-476-4122 (受付時間9時~4時30分)