

骨盤調整エクササイズ

基本の骨盤体操とおうちで続けるコツ

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

定員に達しました

3月22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



第二福祉センター
ホームページ

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、浴用タオル

申込み 3月10日(火)から20日(金)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)