

ろっ骨体操・カキラ

ろっ骨を中心とした関節を使うことで
身体機能を高めるエクササイズメソッド

講師 小布施 千鶴子さん

(日本総合健康指導協会公認認定カキラリスト)

日時 令和8年4月～令和9年3月

第1・3日曜日 10時～11時 初回4月5日(日)

場所 志木市第二福祉センター

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 25人 定員を超えた場合は、初めての人を優先して抽選

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 3月14日(土)～27日(金)まで

窓口または電話 048-476-4122

受付時間 9:00～16:30



第二福祉センター
ホームページ