

ろっ骨エクササイズ カキラ

～KaQiLa The エアロ～

膝痛・腰痛改善しながらエアロビクス

講師 小布施 千鶴子さん (カキラリスト)

日時 5月31日(日) 10:00～11:00

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 定員になり次第申込終了

持ち物 動きやすい服装 (スカート不可)、飲み物、タオル

申込 5月12日(火)～5月26日(火)

窓口または電話 (☎048-476-4122) で

受付時間 9:00～16:30



第二福祉センター
ホームページ