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　１１月２９日（日）　１０：００～１１：００

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　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　１１月１０日（火）～１１月２６日（木）

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