

全身を鍛える！



理学療法士の体操

日時：令和7年10月29日（水） 10:00～11:30

会場：千葉市おゆみ野ふれあい館 2F サークル室2

内容：今回はヨガマットは使わず、立位と座位（イス）での運動を行います。

持物：飲み物・タオル・運動しやすいシューズ

講師：いきいきプラザ理学療法士 原田 潤一



定員：30名（先着順）市内に住所を有する60歳以上の方

申込：令和7年10月1日（水）9:30～

窓口もしくは電話【043-293-1775】にて受付

