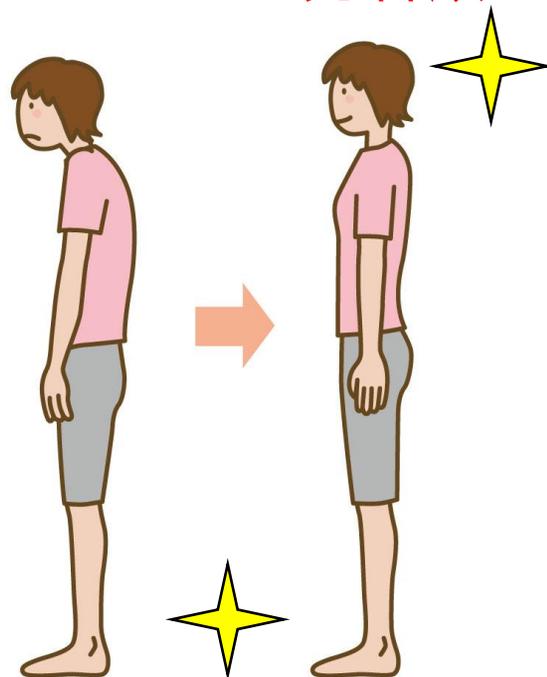


いきいき人生のための

* 先着順

姿勢改善

講座



～今日から始める骨盤底筋
& 足裏ケア～

■開催日時： 10月31日（金）
14:00～16:00

■対象： 千葉市内在住の60歳以上の方

■持物： 資料代150円、汗拭きタオル、お飲み物
薄手のタオルまたはハンカチ（足の下に敷
いて使用します）および タオル

■申込： 10月1日（水）から *定員に達し次第受付終了
*申込は電話・FAXまたは直接受付まで
*FAXの場合は「名前・住所・年齢・性別・電話番号」
を忘れずに明記下さい。