

オンラインにて
開催決定！



理学療法士が
考える

筋トレ
効率的な



10月30日（木）10:00～11:30

定員 18名 *応募者多数の場合、10/17(金)抽選

申込 10/6(月)～10/16(木)

持物

- ・住所年齢が確認できるもの
- ・お飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・上履き
- ・ヨガマット(貸出可) またはバスタオル

■会場 真砂いきいきセンター
集会室

■対象 市内在住60歳以上の方

ご来館の際は公共交通機関をご利用下さい。
駐車場のご案内は出来かねますので、ご了承ください。

