

オンライン開催！



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 28人 *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
- ・飲み物 ・汗拭きタオル
- ・ヨガマットまたはバスタオル

■会場 美浜いきいきプラザ
集会室

■対象 市内在住60歳以上の方

来館の際は公共交通機関をご利用下さい。
駐車場のございますのでご了承ください。



講師 原田P.T.
(BCS担当)