

おしゃもじ形の健康補助具

『パドル』を使った運動で全身スッキリ！

# パドル体操

【全4回】



楽しく  
行える

簡単  
らくらく



独創的な体操です

日時：R8 1/21、2/4・18、3/4  
第1・3水 9:30～11:30

定員：20名 市内在住60歳以上の方

申込：R7.12/25 9:30～R8.1/8

応募多数時は10日抽選

持物：飲物

生活習慣病、肩こり、腰痛、膝痛予防等に役立つ

年齢・性別は関係なし

## 千葉市緑いきいきプラザ

緑区誉田町2-15-65

tel: 043-300-1313

FAX: 043-300-1511