

筋力
トレーニング
生活の中でも
とり入れよう！



理学療法士が
教える

オンラインにて
開催決定！

※ネット環境により、途中で配信が止まる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

7月30日(木) 10:00～11:30

定員

千葉市内在住の60歳以上の方 **18名**

持物

ヨガマットまたはバスタオル お飲み物 汗拭きタオル

※ヨガマット貸出可(バスタオルを敷いてお使いください。)

※運動しやすい服装でお越しください。

申込

7月1日(水) 9:30～【**先着順**】

※運動講演会への参加の機会を多くの方にご提供するため、7月31日の講演会と
どちらか片方をお選びいただきお申込み下さい。

※直接受付または電話・FAXにてお申込み下さい。

※FAXの場合は「氏名・年齢・性別・住所・電話番号」を忘れずにご明記下さい。