

冬だからこそ、身体を動かそう!

Point Care Room

理学療法士による短期体操教室



★ 今回のテーマは

**柔軟・
ストレッチ編!**

体をやさしくほぐして、
動きやすい体づくりを
目指しましょう!



開催日

12月 **1・8・15・22** 日 火

時間

15:45~16:30

全4回の教室です

募集・申し込み条件

① 優先申込 対象者限定・抽選

11月2日(月)~11月12日(木)

9:30~17:15まで

※ボディケアスクール10月コース受講者以外

応募者多数の場合は

11月13日(金)に抽選

② 一般申込 空きがあればどなたでも・先着順

11月14日(土)~

9:30~17:15まで

※①で埋まらなければどなたでも可

募集人数

26人



① 抽選 ② 先着順

申し込み

窓口・電話・ファックス



持ち物



ヨガマット
または
バスタオル



飲み物



やる気と
元気!

※動きやすい服装・靴でご参加ください。 ※体調がすぐれない方は参加をご遠慮ください。

担当理学療法士

齊藤・森田

お問合せ

美浜いきいきプラザ

☎ **043-270-1800**

