

# ライフ塾



介護にならないの体作り

- 自分の足で歩くために！
- 体をほぐすストレッチ



日 時 毎週木曜日  
(第5週目を除く)

9:30~10:30

料 金 1回500円

場 所 上野台体育館  
トレーニング室

持 ち 物 動きやすい服装・室内用の靴  
飲み物

申込方法 事前申し込み

お問合せ先 049-263-8988 上野台体育館

定員  
15名

