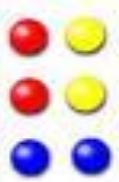


理学療法士による 筋トレ＆ストレッチ



理学療法士が教える、筋トレ＆ストレッチのイベントです。
どこの筋肉をどう使うと効果的か、アプローチしたい筋肉
をしっかりと意識して、体を動かしましょう！！
今回は、女性クラス・男性クラスと分かれています。
ぜひご参加ください♪



【日時】R8.2月19日(木)

- ①女性クラス 10:00～10:50**
- ②男性クラス 11:00～11:50**

【場所】名東福社会館 集会室

【定員】①女性先着 20名 ②男性先着 20名

【申込】R8.1月19日(月) 9:00～

窓口でお名前記入

①②いずれかを選択し、窓口でお名前を記入
(本人分のみ・電話受付不可)



【講師】柴田智江さん

■理学療法士
■一般社団法人体力メンテナンス協会
認定体力指導士
バランスボールインストラクター



名東福社会館

名東区龜の井2-201 TEL:052-703-9282
日・祝休み 8:45～17:00

集会室イベント