

転倒 予防教室

- 内 容
- ケガ予防ストレッチ
 - 筋力トレーニング
 - バランストレーニング
 - レクレーション



日時 9:30～11:00

1/18 2/1・22・29 3/7(全5回)

料金 3,550円(税込)

※栄養成分配合のチョコレートを
5袋セットでお付け致します!!

定員 50歳以上の男女
10名(先着順)

持参物 飲み物・タオル

お問い合わせ:城島げんきかん TEL:0942-62-2122