

理学療法士による健康づくり講座

「空手エクササイズで介護予防」

空手の動きは、腰を中心とした動きです。腰回りの筋肉を鍛えることで若々しく美しい姿勢を保つことが期待できます。

- 日 時：7月30日(火)午後 1時～2時
- 場 所：西原町いいあんべ一家（中央公民館隣り）
- 対 象：60歳以上 ※医師からの運動制限のない方
- 定 員：20名（※先着順）
- 講 師：宮里 岳大（認定理学療法士・RIN STYLE 代表）
- 申込み：いいあんべ一家に直接お電話にてお申込みください。
※受付時間：月～土 9時～17時 ☎098-946-1734

参加費
無料♪

