

いぶきの会お知らせ

健康体操

日時 9月18日(木)10時~11時

内容 椅子に座っての転倒予防体操

講師 平野智子 指導員

場所 打越公会堂

持ち物



- ・バスタオル(椅子の座面高さ調節用)
- ・室内用靴
- ・水分補給のため水筒等

その他

- ・小雨でも実施です

※皆様の参加をお待ちしております

次回は10月16日(木)の予定です

いぶきの会