

シルバー リハビリ体操 体験会



道具なしでできる 日々の動きがラクになる!
元気になってすこやかに過ごせる!

良いことづくしの体操を体験してみませんか?

6月22日(月)
14:00～16:00

講師：シルバーリハビリ体操指導士

市民活動センター1階多目的ホール

持ち物：飲み物・汗拭きタオル等

※動きやすい服装でご参加ください

お問い合わせ☎

苫小牧市健康福祉部介護福祉課

☎32-6347