

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?

9月 4日(木)
14:00～15:00

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：上靴・飲み物・汗拭きタオル・マスク等

※動きやすい服装でご参加ください

お問い合わせ☎

苫小牧市福祉部介護福祉課

☎32-6347