

介護予防体操

生活筋力向上ゆっくりプログラム



日常生活に必要な筋力（生活筋力）を向上！

| | |
|----|--|
| 日程 | 3月29日（火） |
| 時間 | 10:15～11:15 |
| 場所 | 2F スタジオルーム |
| 対象 | 一般 |
| 定員 | 30名 |
| 料金 | 200円 |
| 受付 | 1F 受付 |
| 備考 | <p>いつまでも、若々しく！</p> <p>* 運動の出来る服装と室内シューズをご用意下さい。</p> |

