

看護師さんと一緒に 無料・毎月恒例

座ってできるストレッチ体操

開催日時

事前申し込み不要

飛び入り参加大歓迎!!

7月11日（木）

10時～11時

場所：1階
コリドール

自宅でも簡単に楽しく続けられる
椅子を使った体操で健康に

終了後、看護師による個別健康相談
もご利用下さい!

