



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

事前申し込み不要

飛び入り参加大歓迎!!

開催日時

9月12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!

