

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!!

10月10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!

