

新橋コミハの自主事業

転ばぬ先の

コツコツ

今からでも間に合う！

筋力貯筋体操

10/17・11/21・12/19
1/16・2/20・3/20（金）

13：30～14：30（全6回）

タオルやイスを使って、家庭での出来る筋力体操を
毎月1回姿勢や呼吸法をわかりやすく指導いただきます
講師：久保田正則先生



定 員：20名

参加費：1800円

申し込み：9/19（金） 10：00～

電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切

新橋コミュニティハウス TEL392-5538