足腰元気で、人生もっと楽しく

転ばぬ先の運動教室



12/10 木

10:00 ~ 11:00

友人・知人参加OK！

筋力チェック



バランスチェック



自宅でできるトレーニング



講師 脳神経センター太田記念病院
リハビリ療法士・健康運動指導士 様

会場 本部事務所　2階 中会議室

費用 参加費無料　**定員** 30名

申込期限

11/30 月

申込方法

電話またはスマスマのアンケートから申込下さい。

公益社団法人福山市シルバー人材センター
TEL:084-953-5222 受付時間：平日8：30～17：15

スマスマ
ログインは
こちらから→