

健康づくり委員会主催
～ロコモチーム学習会企画～

理学療法士による

転倒しにくい身体作り

(ストレッチ・体操)

& 笑顔ヨガ



講師：ひだまりの里 理学療法士



日時：2月15日(木)14時00分～16時00分

場所：あおぞら会館 旧ペインクリニック跡

※誰でも参加できますので、各支部でどんどんお声かけお願いいたします！！