

いしまは体操サロン

だれでもできる簡単なストレッチを椅子に座りながら行います！身体をほぐすと血行が良くなり、動きやすくなったりします♪

また体操後は参加者同士、スタッフとのコミュニケーションの場（サロン活動）とします😊🍷

日時：隔週（水） 13：30～15：30

場所：敬老室

定員：20名

募集：随時

申込：窓口受付、電話

担当：船倉 翼（健康運動実践指導者）



赤坂いきいきフラガ 3583-1207