

のび nobii のび nobii ウォーキング～**3回コース**～

いくつになっても しっかり歩こう講座

～大切な1日を楽しく
過ごすために～

姿勢や歩き方、体のケアを
3回コースで学びませんか
人生を楽しみましょう

9/30 (火)
10:00～
11:00

10/28 (火)
10:00～
11:00

11/25 (火)
10:00～
11:00

場所:西柴地域ケアプラザ 多目的室1

講師:中村 亘明 氏

トレーナー歴20年、人生によりそうパーソナルトレーナー

定員:65歳以上 25名

持物:飲物、上履き

お申し込み・お問い合わせ

西柴地域ケアプラザ

TEL:045-780-1150

