

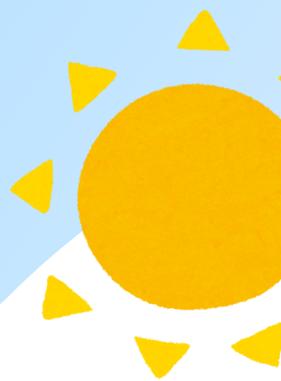
／ 椅子に座ったまま行おう！ ／

# 立たない体操

10月28日(火)

15:00～16:00

すすき野地域ケアプラザ2階  
多目的ホール



椅子に座ったまま筋力維持できる体操を行います。  
杖を使われている方も安心して参加できます。

【申し込み・問い合わせ】

すすき野地域ケアプラザ (909-0071)

講師：藤森綾

横浜総合病院リハビリテーション部  
理学療法士



駐車場の準備ができないため公共交通機関をご利用ください。

