

／ 椅子に座ったまま行っ／

立たない体操

11月19日(水) 10:00～11:00

12月11日(木) 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。

