



当日は、簡単なストレッチをしますので体を動かしやすい服装でお願いします。

みんなでストレッチをしましょう。

ストレッチの際、フェイスタオルを使いますので飲み物と一緒にご持参ください。

正しい姿勢について 学びましょう！

参加無料
定員15名
予約制

～理学療法士と体をほぐそう！～

[日時] 9月 13日(金) 13:30～14:30

[講師] ツクイ北本
理学療法士 秋野 徹様

[場所] ツクイ・ケアコミュニティさいたま三橋

サロンイベントは互いに情報交換をしたり、交流を図る場です。
どなたでも関心のある方のご参加をお待ちしています！



[主催] 介護相談・介護予防イベント・地域情報の提供・サロンスペース

ツクイ・ケアコミュニティさいたま三橋

TEL.048-621-2303 [受付] 9:00-17:00
[定休日] 水曜日・日曜日・
祝日・お盆・年末年始

西区三橋6-1258-1 ローソンさいたまシティハイツ三橋店内