

毎週火曜日は 晴れたら

# 体ほぐしと朝の体操！

- \*日時 毎週火曜日（雨天中止） 8：00～8：30
- \*場所 ひのさと48号棟コミュニティカフェ みどりTO ゆかり
- \*参加費 無料

だれでもできる  
簡単な運動です

肩こり、  
腰痛、ひざ痛を  
やわらげます。



気持ちよく体を動かして、免疫力アップ！

予約不要 お気軽にお越しください。

お問い合わせ 090-1920-4554 (風と踊ろう 大塚)

ご自宅から出るのが難しい方、別の日時ご希望の方、個人レッスンやグループレッスンもしております。心も体も元気にする健康優良事業として表彰されたこともある『ボディートーク』をベースとしています。お気軽にご相談ください。

風と踊ろう

ホームページはこちらから→

