

# 身体を変える、 あなたのためのエクササイズ

## ～専門家のお話とエクササイズ～

腰痛、肩こりなど、少しの気配りで身体が変わります。  
生活に組み込める簡単なエクササイズもご紹介します。

日 時 : 8月25日(木)

10時～11時30分

講 師 : 「バレーナ」理学療法士

参加費 : 500円

定 員 : 20名

申込み : 7/11(月)

10時から受付・TELにて先着順

