

懐かし^{あの}頃のタイムスリップ!

青葉の丘 音楽療法士監修!
理学療法士が指導します!

心も体も元気になる
音楽体操教室

第2回：怪我しらずのしなやかな体づくり

- 内容 ① わたしの元気度チェック (長座位体前屈)
② 怪我しらずの体になるには?
③ しなやかな体へ! 音楽体操

日時: 9月25日 (木) 13:00~14:30

定員: 20名 (先着順)

開催場所と予約先が
異なりますので
ご注意ください!

場所: 美しが丘西地区センター

予約受付 8月11日 (月) より 10:00~16:00

 **045-904-2255**

介護老人保健施設 青葉の丘まで

※中止等のご連絡の為、お名前・連絡先を伺わせていただきます
定員となり次第締め切りとさせていただきます

主催: 介護老人保健施設 青葉の丘

共催: 美しが丘西地区センター