マイナス5歳を目指す
Dancing Ageless体操教室



代謝



姿勢

きれいな歳の重ねかた

参加無料
定員15名

【開催日程】
全４回
12/4(金), 12/14(月)
1/8(金),1/18(月)
10:00～11:30
美しが丘西地区センター

体幹



バランス

【申込み方法】
介護老人保健施設 青葉の丘 (電話)
申込開始 11月11日(水)～
受付時間 10:00～16:00
045-904-2255

※開催場所と予約場所が異なりますのでご注意ください。
※駐車場のご利用はご遠慮ください。