

ロコモ体操とロコモ体操

9/2_(土)・9/16_(土)

13:00~14:30

ロコモかしこもサビない体作り



対象
成人男女

参加費
500円
(2回分)

＜ロコモ体操＞

50歳以降に運動器(骨や関節、筋肉、神経など体を動かす組織)の障害が多くなることから、無理なく、楽しく予防できるよう工夫された体操

申込み: 8/15(火) 10:00~西谷地区センターへ電話
TEL045-371-3794