

もう年のせいにしない！ 腰と膝が笑顔になる 60 分

～40 歳差コンビのやさしいケア講座～

講師 2 人： **30 歳代** 理学療法士 岡原隆之介
70 歳代 整復師 小宮山利恵子



◎日時：6 月 7 日（土）10:30～11:30

◎場所：大和市市民活動拠点ペテルギウス 2F

◎参加費：100 円 体操の資料もお配りします

* 事前申し込み不要 動きやすい服装で来て下さい