

開催決定！

スポーツウエルネス 吹矢開放

場所：ふれあいルーム 1・2

日にち：毎月第四月曜日

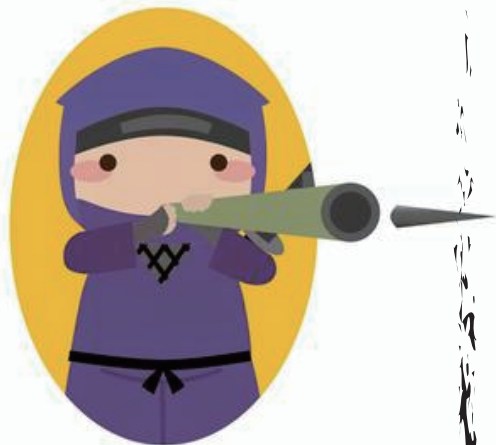
4/26・5/24・6/28・7/26・8/23・9/27

10/25・11/22・12/27・1/24・2/28・3/28

時間：13：30～15：00

定員：20名（先着順）車椅子での参加可

参加費：1回300円



こんな効果が期待できます

冷え性の改善や、免疫力向上
高血圧や糖尿病、動脈硬化予防
内臓機能の活性化、脳の老化防止
肩こり改善 腰痛予防
ストレス解消
美肌・ダイエット効果
口腔機能向上による誤嚥性肺炎の防止