

筋力・脚力をつけて健康寿命をのばそう

健康寿命 トレーニング

講師の先生の楽しいお話を聞き、
楽しく体を動かしましょう。

講師 尾上史晃先生
(Moana 鍼灸院院長 元東洋鍼灸専門学校講師)



11月15日(土)

14:00~15:00

場所 諏訪神社社務所 2階広間

定員 30名 (参加費は無料です)

事前申込みは不要です。

直接会場に来てご参加ください。

当日、定員を超えた場合は、
申し訳ありませんが、
お断りをする場合があります。



多摩川二丁目町会 婦人部