

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)



3月7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)

申込みは必要ありません。

直接会場に来てご参加いただいで結構です。

(当日、定員を超えた場合は、
申し訳ありませんがお断りすることがあります。)



多摩川二丁目町会 婦人部