

女性のための トータルボディケア

簡単なリズム体操でボディケアしましょう

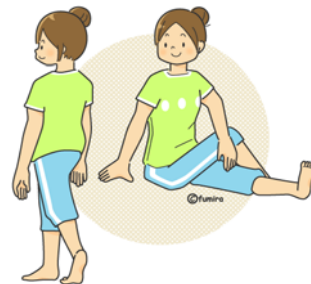
- *メノポーズケア（更年期）
- *骨盤底筋群ケア
- *転倒予防
- *骨粗鬆症予防
- *脳トレ



時間 月に2～3回、水曜日 10:00～11:00
参加費 1回 500円（回数券使用）
対象 40歳以上の女性
講師 栗原智美（健康運動指導士）



この事業はtoto
（スポーツ振興クジ）
の収益金により行
われます。



http://www.geocities.jp/ssc_aota

最新情報はホームページをご覧ください、参加したい方は直接会場へ。

会場 寒川町健康管理センター

寒川町宮山401 電話0467-74-7621

主催 寒川総合スポーツクラブ

寒川町田端15460-2 電話0467-74-2004