



大田区設掲示板 糞谷 29

どなたでも楽しめる「こごちヨガ教室」開催
参加費無料！ 平成25年12月21日(土)
リハビリサービスnagomi(なごみ)

定員15名(予約制 定員にゆい次第受付終了)	平成26年度の予定は 以下の通りです。
スケジュール	1月25日(土)、2月22日(土)
13:00 受付(動きやすい格好で)	3月22日(土)、4月26日(土)
13:15 こごちヨガ(やさしいヨガです)	5月24日(土)、6月28日(土)
14:15 水分補給	
14:30 エキサイズ(音楽に合わせて楽しく)	
14:45 終了	

参加申し込み受付中！

お問い合わせ、お申込みは、
 大田区北糞谷2-13-3 リハビリサービスnagomi(なごみ)彌田店
 電話 03-6423-7760 (担当:新田まで)

場所：ゆうゆうクラブ東糞谷 広間
 (糞谷老人いこいの家)
 日時：毎週 月・木曜日
 15:30～16:30(90分)

持参物：施設利用
 (大田区在住、在籍者)
 ○入室は自由、
 ○足のマッサージ
 単な体操です。
 ○軽体操で健康や
 ○動きやすい服装で
 ○主治医より運動