

蒲田 4 丁目町会 いきいき健康体操

「イスに座ってこちヨガ」

2月10日(火)

午後2時より

蒲田 4 丁目町会会館

講師 新田 光夫さん
リハビリアドバイザー **nagomi** 蒲田店

参加費 無料

椅子に座ってできる体操なので、簡単に楽しめます。
日頃の運動不足解消に、是非ご参加ください。
動きやすい服装で、タオルも忘れずにお持ちください。
終わった後には、茶話会を予定しています。

主催 蒲田 4 丁目 百寿会
共催 大田区区民活動コーディネーター
さわやかサポート蒲田医師会

