



参加費
無料

日時 2月19日(木)

① 10時～10時45分 立位

※椅子の用意はありません

② 11時～11時45分 座位 & 立位



場所 天神山福祉会館 集会室

講師 Keiko

申込 2月12日(木) 8:45～

電話・窓口 ①②ともに先着25名

持ち物 補給用の水分をお持ちください

△申込前に必ずご確認ください

①は立って行います。

②は主に椅子に座って行います。

ご自身の体調・体力を考えて申込下さい。



問合せ先: 天神山福祉会館 (TEL 531-0023)