

出張公民館

ウエルネス操体法

さあ！はじめよう
筋肉預金。

100歳まで歩く
しなやかな身体づくり

血液の循環を促し、免疫
力を高めましょう

肩こり、腰痛、ひざ痛の
改善、身体動作の向上

全身の関節の可動域
(動かせる範囲)を広げます

身体のバランスを整える
方法

ウエルネス操体法
マスターインストラクター
戸張 道夫先生



日 程: **12月12日(金)** 10:00～11:30

場 所: **コミュニティセンター**

三郷市戸ヶ崎2丁目654番地

対 象: 16歳以上・30名(申込み順)

申し込み: 11/6(木)～12/5(金) 9時～17時

電話または直接※休館日を除く



＜過去のウエルネス操体法＞(イメージ)



お問い合わせ

三郷市立北公民館

TEL 048-957-0253

住所 三郷市上彦名870

二次元コード



詳細はこちらから