

HAPPY
HEALTH CHECK

健康体操 & カフェ

腰や膝に負担をかけず、足腰強化&お腹スッキリ！
運動が苦手な方でも安心して参加できるやさしい体操です。
頑張った後は、美味しいお茶でほっと一息つきましょう。

12月17日(水) 14:00-

場 所 練馬区谷原4-12-24
やはら翔裕園

参加費 無料

対 象 誰でも参加できます

健康管理士上級指導員の看護師がお話を伺います



遊びに来てね♪

先着5名になります。下記番号にお問い合わせください。

主催：やはら翔裕園

<https://www.genkimuragroup.jp/facilitylist/yahara/>

Tel. 03-6913-2267

yahara@chojumura.or.jp

