

# 中高齢者のための 腰痛膝痛改善教室

腰痛、膝痛の原因となる筋力を  
無理なく楽しく改善しましょう！  
専門講師が実施します！



- 場所 柴原体育館会議室
- 日 10/18,25,11/1,8,15,22(全6回)
- 対象 中高齢者
- 曜日:時間 水曜日 14:30~15:30
- 受講料 1期4,800円(税込) ● 定員 15名
- お申し込み方法  
10/4(水)から来館受付

- ・お申込みは先着順となります。
- ・1人で複数人のお申し込みはできません。

## 無料体験会実施

お申込みは9/20より受付致します

10/4,11(水)14:30~15:30

※どちらか1回のみ 定員各15名

