

膝にやさしいウォーキング

～胸のストレッチで歩きがもっと軽くなる～

令和 **8** 年 **11** 月 **11** 日 (水)

午後 **1** 時 **30** 分 ～ **3** 時 **30** 分

講師 溝口 淳子 先生 (理学療法士)

場所 月島保健センター

対象 区内在住及び在勤者

定員 25 名 (先着順)

 お子さんと一緒に参加できます！ (保育士が会場内を巡回します)

申し込み

電子申請 または 電話

10 月 5 日 (月) ～ 10 月 30 日 (金) までにお申し込みください。

問い合わせ

月島保健センター (電話番号：03-5560-0765)

