

シニア対象

村山苑で元気になろう!

# リハビリ 運動教室

毎月 2回開催♪

10名限定  
無料

脳トレ  
ダンベル体操



体力測定で自分を知らおう!



足腰! 全身を強くしよう!



3ヶ月目に効果測定!

村山苑 リハビリ・運動教室

## もちもの

- 運動しやすい服装
- 運動しやすい靴
- 飲み物・タオル

駐輪場

駐車場   
あり

## 日程

	土曜日開催	
1月 6日	9:30	12:00
1月20日	10:00	12:00
2月 3日	10:00	12:00
2月17日	10:00	12:00
3月 2日	10:00	12:00
3月16日	9:30	12:00
1クール全6回		

## アクセス



東村山市  
富士見町 2-7-5

ご予約は  
こちら



ハトホーム  
042-393-7574  
担当:かわむら