

バ ラ ン ス ボ ー ル

“明るく”
インナーマッスルの強化

“楽しく”
身体に負担なく
筋力up

“美しく”
バランス機能の向上
姿勢改善

いきいき

健康貯筋講座

～介護予防とメタボリック予防～

フレスコ健康増進グループ

木曜日

14時、15時、16時クラス

大阪狭山市立コミュニティセンター2階

定員：各クラス約15～18名

内 容

金曜日

13時クラス

当法人施設 ファヴォーレ

定員：約5～8名

お問い合わせ：社会福祉法人 享佑会 (きょうゆうかい) 電話番号：072-367-5551

☆ 詳細はお気軽にご連絡下さい ☆