

腰痛予防体操

体の中心にある腰

いたわってあげましょう♪

日時：**5月19日**(火曜日)10時～
場所：国富コミュニティセンター大集会室
内容：腰痛予防体操

講師：**森山 友貴さん**

理学療法士歴9年・ピラティスインストラクター

参加費：無料

申し込み：不要

※どなたでもお気軽にご参加いただけます

