

ストレッチングポールを使って身体をリフレッシュ！

疲労回復教室

10月7日（火）

10:00～12:00

講師

NPO法人 介護予防支援リハフィットネス大分 理事長

理学療法士 首藤 康弘 氏

定員

25名

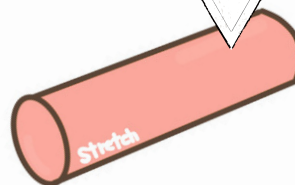
実費

100円

動きやすい服装で
水分をご持参ください

ストレッチングポールは
☆筋肉のストレッチ
☆背骨が整う
☆リラクゼーションなどの効果があり、
セルフケアが容易に行えます☆

▼申込フォーム



事前にTELまたは申込フォームにてお申込みください
キャンセルされる場合はお早めにご連絡ください

場所

大分県社会福祉介護研修センター
（大分市明野東3-4-1）小ホール

お問合せ

TEL：097-552-6888

開館時間：8:30～17:00



ホームページ



Instagram

氏名（ふりがな）

キリトリ

電話番号（日中連絡が取れる番号）