

医療生協さいたま 与野支部 組合員のつどい

—フレイル予防体操—
「ゆるめて、伸ばして
日常動作が楽になる！」

予約不要
参加費無料
だれでも参加
できます

[日時] 7月16日(火) 13:30~15:00

[会場] 鈴谷公民館 多目的ホール
(中央区鈴谷7-5-11)

[講師] 医療生協さいたま
介護予防運動指導員 小丸 操氏

- マスク、室内履きの靴をご持参ください。
- 動きやすい服装でお越しください。

<鈴谷公民館へのアクセス>

- ・JR与野本町駅、南与野駅から徒歩15分
- ・JR北浦和駅西口 西武バス3番「大久保」行き『鈴谷大かや前』下車 徒歩2分
- ・JR北浦和駅西口 国際興業バス2番「白鍬経由さいたま新都心駅」 「白鍬電建住宅」行き『鈴谷大かや前』下車 徒歩2分



問合せ先

TEL

茂木 048-832-6156 駒崎 090-9362-6780