

温泉施設で運動しませんか？

膝・腰スッキリ体操！体験会

入浴券プレゼント



温泉で心身ともにリラックス・・・そのついでにちょっと身体を動かしてみませんか？

「人生 100 年時代」自分の身体は自分で守る時代です。
簡単な動きで身体を整える体操をご紹介します。
お気軽にご参加下さい。

＜開催日時＞ 9月16日（火）10:00～11:00

＜場 所＞ 美榛苑

＜参加費＞ 800 円（当日いただきます）

＜持ち物＞ 長めのタオル、飲み物、動きやすい服装

*ご自身で体調管理のうえ、ご参加下さい。