

第1期

シセイカルテ&運動教室

シセイカルテ（AI 姿勢分析システム）を使い、
体を全方向から測定し体のゆがみを矯正する
運動を行います。

【開催日】 6/6～7/18の土曜日(全7回)

第1・7回 午後1時30分～3時

第2～6回 午後1時30分～2時30分

※運動しやすい服装でお越しください



【募集人数】 20人

【対象者】 市内に住所を有する60歳以上の方

【費用】 200円

【持ち物】 室内運動靴、汗拭きタオル、飲み物

【申込み】 5/20(水)～27(水)

午前9時30分から午後4時までにゆりのき荘受付へ

*代理・電話不可 *応募多数の場合は抽選

◀ 7日間のスケジュール ▶

1・7日目	シセイカルテ測定・運動教室
2～6日目	運動教室

問合せ ゆりのき荘 ☎992-6601