

第2期

令和8年度

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】 10/10～11/21の毎週土曜日(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(初回に集金)

【持ち物】 室内運動靴、汗拭きタオル、飲み物
(フタ付きで割れないもの)

【申込み】 9/15(火)～22(火)

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 ☎(048)992-6601