

# ワンポイントレッスン



《毎週水曜日 14時～14時30分》



## 7・8月のテーマ

7月3日・10日

転倒予防トレーニング

7月17日・24日 31日

マッサージ

8月7日・14日

ストレッチ&

リラクゼーション

8月21日・28日

肩こり体操