

トリム体操

みんなで楽しく
ストレッチと筋トレ
しましょう!



目指せ!
元気な100歳



下赤塚

~~~~~  
いつでもどうぞ  
見学・体験  
自由

体力に  
自信がなくても  
大丈夫!!



清水



フレイル予防

木曜日

午前10時~11時30分  
清水地域センター

火曜日

午後1時15分~2時45分  
下赤塚地域センター (椅子体操)



いたばしトリム  
お問い合わせ  
03-3938-2018 (笹原)