

こいそ College

からだのゆがみケア

～いつまでも <全2回>

健康なからだをめざして～

日時：2026年5月20日（水）、6月17日（水）
10時～11時30分

場所：磯子地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：村上 和恵氏
（健康管理士一般指導員）



内容：からだのゆがみをチェックして、改善法を学びましょう

対象：2回とも参加できる磯子区内の65歳以上の方

定員：先着15名

参加費：500円（保険代込） ※初回に集金します

持ち物：水分補給の飲み物、フェイスタオル
動きやすい服装でご参加ください

申込み：4月11日（土）～電話または受付にて



磯子地域ケアプラザ

☎ 045-758-0180