

5月
限定

コロナに負けるな!

リハプラスの体操教室のお知らせ

コロナで外出できず体がなまっているのではないのでしょうか?そんな身体をいっしょにほぐしましょう!

曜日:毎週月曜日、水曜日、金曜日

時間:14時30分~ 約15分程度

内容:肩こり、腰痛予防のストレッチ体操、筋力トレーニング
脳トレ体操など

定員:10名程度(3密にならない感じで)



機能訓練特化型デイサービス

リハプラス

社会福祉法人宝満福祉会