

森で楽しむ 健康体操

「腰や肩が痛い…」 「足に痛みが…」
「歩くのがつらい…」 などなど
慢性的に身体の不具合を感じて
いる方！



**「背骨コンディショニング
グループ体操」**に参加してみませんか？

日時：2015年11月14日（土）13：30～

場所：平和の森公園展示室

「みどりの縁側」に集合

トレーナー：高橋晃史氏

（背骨コンディショニング協会認定
パーソナルトレーナー）

参加費：無料

申込先：みどりの縁側（定員：申込先着20名）

申込・問合せは「みどりの縁側」まで

■tel&fax：03-6450-0123

■メールアドレス：midorinoengawa@yahoo.co.jp