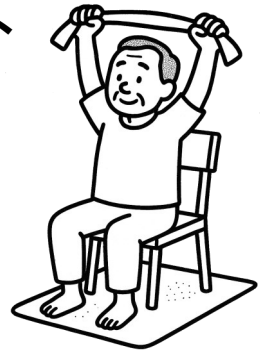


保健センターの運動指導員のもと、おうちでもできる簡単な体操・ストレッチを行います。椅子やヨガマットを用意しておりますので、各々の体力に合わせて無理のない範囲で体を動かしましょう。



2回目 10月27日(月) 午後2時～4時

TEL:03-3428-6171 FAX:03-5477-7923



共催：（公財）世田谷区保健センター

[illegible]