



健康 サポート教室



カイロプラクティック療法による、BCB&PAを使って体のゆがみ、筋力アップ、バランスを整える運動をします。運動不足による筋力の低下が目立つシニア世代の方に特におすすめいたします。

開催日時

2023年1月17日(火)、2月16日(木)、3月16日(木)
受付時間 10時15分から 10時30分開始～11時30分まで

場所

ヒロロ 3階交流室1

募集人員

10名(ご予約の方優先となります)

参加料

1回 1,000円

対象者

60歳以上の方

指導者

三上 孝正
カイロハウスみかみ
(カイロプラクティック上級、健康管理士一般指導員)

持ち物

ズック、フェイスタルオ、飲み物

服装

動きやすい服装であればOK
スカートはNG

お申込み
お問合せ

主催カイロハウス みかみ
弘前市末広2-6-8
TEL:090-8926-4225

新型コロナウイルス感染防止のため、検温・マスクの着用をお願いします