

介護予防・姿勢改善・血行促進

ほぐして楽々！

すっきり
爽快！

イスに座った
ままでもOK！

気持ち良く
腹式呼吸！



※9月10日はDVDイス体操となります。ご了承下さい。

けあぴっと 毎週火曜 10:30～11:00

すっきり!体操

- ◆ ローソン千駄木不忍通店 カフェスペース内
- ◆ 参加費無料
- ◆ ご予約不要。どなたでもご参加頂けます。

お問い合わせ

TEL 03-5834-8833

主催 龍岡栄養けあぴっと

お気軽に
ご参加下さい！

文京区千駄木3-43-17 ローソン千駄木不忍通店内
営業日時/月～土 9:00～17:00