

ZOOM元ちゃん保健室

元ちゃん保健室は病気に関係なく、
どなたでもご参加いただけます。
コロナ禍の今、一緒に体を動かしましょう！

6月27日(日) 14:00～15:00

「体を動かす実技と筋トレ」

講師：徳田幸恵さん
(健康運動指導士)



講師の徳田さんは、介護予防にも詳しく、
PHIピラティスインストラクター
日本コアコンディショニング協会シニアスペシャリスト、
公認2級ラジオ体操、がんサバイバーシップグループエクサ
サイズインストラクターなど、沢山の資格をお持ちです。
質問やご相談も受付けておりますので、お気軽にご参加ください。

参加費無料



・ZOOMでの参加ご希望の方は、info@gmk.or.jp へ
「お名前・プログラム名」をお知らせください。折り返し、
当日接続していただく URLをメールいたします。

対面

・対面参加をご希望の方も、人数把握のため、メールか
電話でのご予約をお願いいたします。

元ちゃんハウス

〒920-0935 金沢市石引4-4-10

HP: <https://gmk.or.jp/> Tel: 076-232-5566

FB: <https://www.facebook.com/gmk20>