



いざ！健康長寿へ！

ダールマ教室

首肩こり予防
5/11

肩痛予防
7/13

腰痛予防
9/14

膝痛予防
11/9

誤嚥予防
1/11

失禁予防
3/8 ※女性限定

時間帯：13:00～13:45

参加費無料

教室参加者随時申込み受付中！リハビリテーション課 福島まで