




たま口コ 予定表

- 11/1 (水) しっかりストレッチ
- 11/8 (水) ロコトレで筋力アップ
- 11/15(水) レッツ・エクササイズ 
- 11/22(水) バランストレーニング
- 11/29(水) 体幹トレーニング



集合時間 12時50分
 集合場所 1階総合受付前
 持ち物 飲み物・ヨガマット
 参加費 500円
 (12時30分より総合受付にてお支払いください)

予約変更の場合は下記へご連絡下さい
 玉島中央病院：086-526-8111 リハビリテーション課迄

きりとり

【11月】たま口コ 申込み日：_____年 月 日
 申込み書 お名前：_____

※参加希望日に○をつけて下さい

11/1 (水)	11/8 (水)	11/15 (水)	11/22 (水)	11/29 (水)