

介護予防・ろっ骨体操

「KaQiLa～カキラ～」体験

Ka(カ)関節

Qi(キ)機能改善

La(ラ)楽になる！



講師：日本総合健康指導協会公認

認定力キラリスト 木村珠美先生

キーワードは「関節」、とくに肋骨を効果的に動かすことで、身体の機能改善を実現したエクササイズです。福祉用具フラザ職員による便利な福祉用具の紹介もあります。

日 時 令和8年1月31日(土)
午後1時30分～3時

会 場 天白福祉会館 集会室

定 員 先着40名

申 込 12月26日(金)～
電話または窓口にて受付

天白福祉会館 ☎802-2351

