

介護予防・ろっ骨体操

「KaQiLa～カキラ～」体験

Ka(力)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
認定カキラリスト 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。福祉用具フー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 天白福社会館 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

天白福社会館 ☎802-2351

