大和市
市民活動推進基金

×

NPO法人
日本ハートエステ協会

×

FUTSAL-POINT マリノス大和

体の専門家によるエクササイズ!! 60才以上!

関節らくらく体操

肩凝り腰痛にお悩みの方必見!!

関節を大きく動かす体操です。身体の本来ある機能を呼び起こし、ご自身の身体と向き合いましょう!!

開催日：第2・4週水曜日　9:00～11:00

7月	24日	8月	14・28日	9月	11・25日	10月	9・23日
11月	13・27日	12月	12日	全10回開催予定。			

対象者：60歳以上の方

参加費：300円/回　**定員**：20名

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装で

FUTSAL-POINT マリノス大和
〒242-0004　神奈川県大和市鶴間2-16-10
☎ 046-275-3050
施設に関する最新情報はホームページよりご確認ください！
http://futsalpoint.net/

お申込みはお電話、またはHPにて承っております！

この事業は、大和市市民活動推進基金の助成により実施しています

主　催：NPO法人　日本ハートエステ協会
TEL:　070－6071－6035

HEART ESTE
～BE POWERFUL～