

～ 椅子に座って～

# 体幹トレーニング



**開催日時** 3月7日(火)  
10時～11時30分

**会場** 名楽福社会館 洋室

**申込** 2月20日(月)  
9時15分～ 電話のみ

**講師** 株式会社ACE 玉田トレーナー

**持ち物** 水分・タオル

先着  
20名

名楽福社会館 ☎ 052-481-8588

名楽福社会館は中村区社会福祉協議会が指定管理者として運営をしています。