

参加費
無料!

ひかり リハビリ教室

正しい呼吸で健康を! 肺活トレーニング!

呼吸法・ストレッチ・筋カトレーニングを学ぼう

該当する方は
要注意!

- * 口呼吸しがち
- * むせやすい
- * 気が付くと猫背
- * 息切れしやすい
- * よく寝れない



日にち * 2024. 11. 16(土)
時間 * 15:00~
場所 * 奥村病院 ロビーホール

★申込方法★
参加費無料! ご予約無用!
当日会場までお越しいただき参加者名簿に
ご記帳をお願いいたします。

《感染症拡大予防の為のお願い》

当日に発熱、風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。
必ずマスク着用の上ご参加願います。
季節性インフルエンザや新型コロナウイルスの感染状況によっては
中止となる場合がございますのでご了承ください。



後援: 福井新聞社

〒918-8104

福井市板垣 5-201

ひかりケアホーム

☎0776-33-1600

<http://www.hikarigroup.jp>