



あやめ健康体操教室

- 日時：9月29日(火)
13:30～14:00
- 場所：あやめ薬局待合室
- 当日は、血圧を測定してから体操を行います！

★ハマトレとは…

ロコモを予防するため、横浜市が開発した「家の中でも簡単にできる」トレーニングです

あやめ薬局

045-929-1585

動きやすい服装、
飲み物、タオル持参！

あやめ健康体操教室

ハマトレで心も体も元気に！

