健は外で康は内で　フレイル予防

✿ 10年後の わたしの暮らしも健やかに ✿

“アンチエイジング体操”

無料

上履
飲み物

衣笠 青少年の家『みんなの家』

2月6日(火) 22日(木) 11:10-12:10

- ✿ 心と体の「メンテナンス」に最適な 体操４種！ ＊＊＊＊＊＊＊
- ✿ 唾液腺マッサージで「若返りホルモン」大量分泌！ ＊＊＊
- ✿ 「筋トレの コツ」を知って、やって、ころばね～ぜ！ ＊
- ✿ 「脳」起こして「記憶力 マシマシ」五感みがきが一番！

連絡先：090-7854-9815 タカサワ
主催： 社交ダンス愛好家の仲間たち♪Harmony
E-mail： harmony.yokosuka@gmail.com

☎ 要：申し込み