



健康サロン



ぽぽ・さくら

と一緒に**フレイル予防**と**健康づくり**をしませんか？



【活動内容】

- ☆セラバンドを使った体操
- ☆スクエアステップで運動しながら脳トレ
- ☆お口の体操

日時：毎週 月 曜日 10:30~12:00

会場：スタジオ・セブタ

(豊島区巣鴨2-13-4 ザ・グランド 101)

費用：無料 どなたでもお気軽にどうぞ！



連絡先：3915-1612

携帯：080-3471-1325 (矢口)

