

シティホール岩沼

葬祭会館参観日



6月5日(水) 11:00~



studio bloom せきもとさきこ先生による講座

骨盤底筋体操

iwa-be&studio 11:30~Start

※動きやすい服装で、タオルをご持参ください。

【骨盤底筋体操】腕や足の筋肉と同じように骨盤底筋も筋肉のため、運動によりある程度鍛えることができます。正しく骨盤底筋トレーニングを毎日続けると、2~3週間で尿もれの予防・改善に効果が期待できます。

要予約
参加無料
50名様
限定



体操の後は...

和菓子食べ比べ

さらに、お持帰り用にももう一品!

お葬儀シュミレーション・事前見積り

冠婚葬祭なんでも相談



株式会社 ベルコ 仙台支社
岩沼支部代理店

〒989-2433 宮城県岩沼市桜2丁目9-23

☎0223-25-1755

2024052483

担当者