

14筋体操 体験会

からだに負担をかけずに、気持ちよく動ける時間



めまい ふらつき 認知症予防 乗り物酔い

酸素が脳まで回る 腹筋を強くする

血圧と呼吸の安定 免疫を強くする



からだ全体をやさしく動かして、自分でととのえるための簡単セルフケア体操です。14の筋肉をバランスよく動かして、こりやだるさをふわっと軽くするタッチフォーヘルスの体操です。難しい動きはなく、椅子に座ったままでもできる、年齢問わず楽しめる健康体操です。

**頑張った後の
ご褒美タイム!**

ストラックアウトゲームで
ヨード卵をゲットしよう

カフェタイムで
一息ついてください



海洋散骨
海の自然葬とは

海洋散骨

講師 シティホール八戸ノ里 所長 藤中 貴義

5月21日 木

時間 受付/10:00 開始/10:30

参加費 500円(税込)

定員 20名様

要予約

◆ご予約・お問い合わせは

株式会社 ベルコ 大阪東支社
大阪東支部開発代理店 小阪取次所

☎06-6618-5810

シティホール八戸ノ里
〒578-0947 東大阪市西岩田3-3-38



※写真・イラストはすべてイメージです。

お気軽にスタッフまで
お声がけください
個別相談・館内見学も承っております。

2025041610