

# セラバンド体操

参加者募集中



小松ソフィア病院  
理学療法士  
田中 渉

初心者でも安心！  
理学療法士が指導

運動のポイントを  
わかりやすく説明します。

こんな人にオススメ！

- ・姿勢を綺麗にしたい人
- ・肩こりや腰痛の悩みがある人
- ・とりあえず運動を始めたい人  
など

開催日時

① 8月 8日 (月) 10:30~11:20

② 8月 22日 (月) 10:30~11:20

場 所：ソフィアテラス

定 員：各5名 (先着)

参 加 費：500円 (税込)

お申込み：☎ 0761-46-5382

申込締切：①8月 6日 (土)

②8月 20日 (土)



コロナウイルス感染防止対策のため  
マスクをご着用の上、ご来店ください。

コロナウイルスの県内感染状況により、開催を  
見合わせる場合がございます。ご了承ください。

お問い合わせ・お申込み

街の保健室 ソフィアテラス

TEL/FAX: 0761-46-5382

〒923-8565

石川県小松市清六町315番地

イオンモール新小松2F

営業時間 (10:00~18:30)

定休日：日曜日

Email: terrace@sophia-hosp.jp

