

# 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 11月10日(木) 11:00~11:50

② 11月24日(木) 11:00~11:50

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：①11月8日(火)

②11月22日(火)



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・月曜日

Email: terrace@sophia-hosp.jp

