

2025年度 第1回 地域セミナー

みんなで作ろう！



# 百歳体操

今回は皆さんと一緒に百歳体操を実施したいと思います。元気でいきいきとした生活を送るために理学療法士と一緒に体を動かして体力や筋力をつけましょう！

日時

4月24日 木

14:00-15:00

無料送迎車の最終便 15時20分

場所

神戸マリナーズ厚生会病院  
3階大ホール

無料

お茶・役立つ資料の提供もあります

神戸マリナーズ厚生会病院

TEL : 078-351-2225

