



ろっ骨エクササイズ

KaQiLa～カキラ～

KaQiLa（カキラ）とはろっ骨を動かすことで、肩こり、腰痛、冷え症、むくみなどの軽減や改善が期待される、誰でも楽しくできる健康メソッドです。

参加
無料

2018.3.3 sat 10:00～11:30

会場：芦屋市保健福祉センター 多目的ホール



講師

お申し込み・お問い合わせ
芦屋ハートフル福祉公社
☎38-3122

高田もとえ さん

THD,Japan日本総合健康指導協会公認
介護予防認知症予防かきら認定指導者