

# うどんこ イケイケUDONCO倶楽部

～コシとツヤのあるからだづくり～

時間：**毎週月曜日** 午前8時30分より

場所：こんどう整形外科 3F

時間が変わりました!!

約20分前後の楽しい体操です  
皆さん、汗を流してみませんか？



## 2月のスケジュール

 **毎週月曜日**

**(4日・18日・25日)**

前半：10分 膝・肩等の体操

後半：10分 脳トレ（計算・指の体操など）

参加費：**もちろん無料**

用意していただくもの：体操できる服装でお越しください、タオル等も持参下さい  
水分補給用の飲み物（ポカリ、お茶など）

※御希望の方はこんどう整形外科受付（06-6488-5215）まで