

サロンde体操

6月～7月の予定

動ける服装と一応マスクと飲み物持参でどうぞ

どなたでも大歓迎 申込不要、参加費 200 円です😊

| 日時 | 内容 | 場所 |
|--------------------------|-------------------------|----------------|
| 6月 6日(木) 10:30～11:30 | 「からだほどき®」 高橋亜紀 先生 | 腰越なごやか センター |
| 6月 20日(木) 10:30～11:30 | 「やさしいヨガ」 山下真由 先生 | 西鎌みんなの家 |
| 7月 4日(木) 10:30～11:30 | 「椅子でちょっとヨガ」 渡部優美子 先生 | 腰越なごやか センター |
| 7月 18日(木) 10:30～11:30 | 「やさしいヨガ」 山下真由 先生 | 西鎌みんなの家 |

会場が日によって違うのでご注意ください。

主催:西鎌倉地区社会福祉協議会

問合せ先:91-1115(大須賀)