

サロン de 体操

2023年9月～2024年3月の予定

9月7日(木)リフレッシュ体操(会場:腰越なごやかセンター〈予定〉)

9月21日(木)100歳まで元気で!(会場:西鎌みんなの家)

10月5日(木)やさしいヨガ(会場:腰越なごやかセンター〈予定〉)

10月19日(木)からだほどき®(会場:西鎌みんなの家)

11月2日(木)リフレッシュ体操(会場:腰越なごやかセンター〈予定〉)

11月16日(木)椅子でちょっとヨガ(会場:西鎌みんなの家)

12月7日(木)100歳まで元気で!(会場:腰越なごやかセンター〈予定〉)

12月21日(木)笑顔で筋トレ!(会場:西鎌みんなの家)

1月18日(木)やさしいヨガ(会場:西鎌みんなの家)

2月1日(木)リフレッシュ体操(会場:腰越なごやかセンター〈予定〉)

2月15日(木)椅子でちょっとヨガ(会場:西鎌みんなの家)

3月7日(木)からだほどき®(会場:腰越なごやかセンター〈予定〉)

3月21日(木)100歳まで元気で!(会場:西鎌みんなの家)

時間は10:30～11:30 申込不要!参加費200円です😊

動ける服装と、一応マスクと飲み物、タオル持参どうぞ

主催:西鎌倉地区社会福祉協議会
問合せ:91-1115(大須賀)

