

サロンde体操

2023年9月～10月

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
9月7日(木) 10:30～11:30	「リフレッシュ体操」 加藤たき子 先生	腰越なごやか センター
9月21日(木) 10:30～11:30	「100歳まで元気で!」 黒田智美 先生	西鎌みんなの家
10月5日(木) 10:30～11:30	「やさしいヨガ」 山下真由 先生	腰越なごやか センター
10月19日(木) 10:30～11:30	「からだほどこき®」 高橋亜紀 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。

今まで参加費無料で開催して参りましたが、諸経費が高騰し、心苦しいところですが、2023年4月から参加費有料(200円)とさせていただきます。ご理解くださいますようお願いいたします。

主催：西鎌倉地区社会福祉協議会

問合せ先：91-1115(大須賀)

