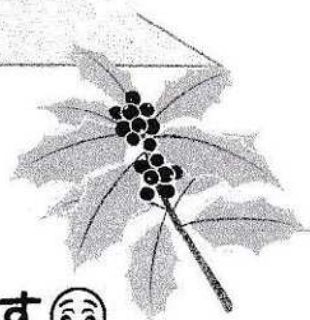


# サロンde体操

2024年11月～2025年1月

動ける服装と一応マスクと飲み物持参どうぞ

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
11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
11月21日(木) 10:30～11:30	「椅子でちょっとヨガ」 渡部優美子 先生	西鎌みんなの家
12月5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
12月19日(木) 10:30～11:30	「笑顔で筋トレ!」 廣瀬洋子 先生	西鎌みんなの家
1月16日(木) 10:30～11:30	「椅子でちょっとヨガ」 渡部優美子 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

問合先:91-1115(大須賀)