

サロンde体操

2026年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4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
7月2日(木) 10:30～11:30	「100歳まで元気で!」 黒田智美 先生	腰越なごやか センター
7月16日(木) 10:30～11:30	「からだほどき®」 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。



主催:西鎌倉地区社会福祉協議会

問合せ先:91-1115(大須賀)