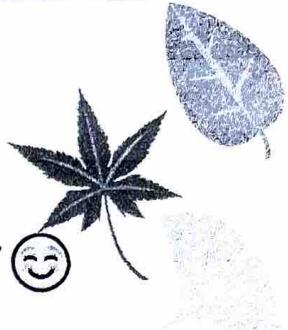


サロンde体操

2025年11月～2026年1月

動ける服装と一緒に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
11月 6日(木)	「笑顔で筋トレ!」	腰越なごやか
10:30～11:30	廣瀬洋子 先生	センター
11月 20日(木)	「リフレッシュ体操」	西鎌みんなの家
10:30～11:30	加藤たき子 先生	
12月 4日(木)	「椅子でちょっとヨガ」	腰越なごやか
10:30～11:30	渡部優美子 先生	センター
12月 18日(木)	「100歳まで元気で!」	西鎌みんなの家
10:30～11:30	黒田智美 先生	
1月 15日(木)	「椅子でちょっとヨガ」	西鎌みんなの家
10:30～11:30	渡部優美子 先生	

+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)