

# サロンde体操

2025 年 11 月～2026 年 1 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
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)