

たすけあい サロン

のご案内

- ◆日時 2月7日(金)PM1:00~4:00
- ◆場所 西鎌倉自治会館
- ◆参加費 200円

お茶を飲みながら地域の方たちとゆったりとした時間を過しませんか

シニア健康体操

人生百年時代といわれる昨今



心身共に健康で豊かな生活を送りましょう

運動が苦手な方でも 椅子に座って出来る体操のコツを

トレーナーがお教えます 寒さに負けずご参加下さい



連絡先 たすけあいサロン 高島