

たすけあい サロン

のご案内

- 日時 10月7日(金) 13:00~16:00
- 場所 西鎌倉自治会館
- 参加費 お茶菓子代 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ごしませんか

体操で健康づくり —みんなで楽しく貯筋しましょう—

講師： 斎藤たい子先生 (3B 体操講師)

家の中で転倒する、階段が上りにくい、ペットボトルの蓋が開かない
等々・・・これらは筋力の低下が原因。

毎日を健やかに過ごすために日常生活に取り入れるアイデア運動を
教えて頂きます。 当日はタオルを1本お持ちください。

* 簡単なスマホ相談コーナーを定期的に設けています。気軽にご相談ください。



お問い合わせ先 たすけあいサロン係 白石 32-6556