

サロンde体操

2026年4月～5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
4月2日(木) 10:30~11:30	「笑顔で筋トレ!」 廣瀬洋子 先生	ほしづきの里 工房ひしめき
4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
5月7日(木) 10:30~11:30	「リフレッシュ体操」 加藤たき子先生	腰越なごやか センター
5月21日(木) 10:30~11:30	「100歳まで元気で!」 黒田智美 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。

※ほしづきの里工房ひしめきは、京浜急行バス旭ヶ丘バス停が最寄です。



主催:西鎌倉地区社会福祉協議会

問合せ:91-1115(大須賀)