



# サロンde体操

2023年11月～2024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2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
11月16日(木) 10:30～11:30	「椅子でちょっとヨガ」 渡部優美子 先生	西鎌みんなの家
12月7日(木) 10:30～11:30	「100歳まで元気で!」 黒田智美 先生	腰越なごやか センター
12月21日(木) 10:30～11:30	「笑顔で筋トレ!」 廣瀬洋子 先生	西鎌みんなの家
1月18日(木) 10:30～11:30	「やさしいヨガ」 山下真由 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。

主催:西鎌倉地区社会福祉協議会

問合せ:91-1115(大須賀)

