

サロンde体操

6月～7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
6月1日(木) 10:30～11:30	「からだほどき®」 高橋亜紀先生	腰越なごやか センター
6月15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
7月6日(木) 10:30～11:30	「椅子でちょっとヨガ」 渡部優美子先生	腰越なごやか センター
7月20日(木) 10:30～11:30	「笑顔で筋トシ!」 廣瀬洋子先生	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。



今まで参加費無料で開催して参りましたが、諸経費が高騰し、心苦しいところですが、2023年4月から参加費有料(200円)とさせていただきます。
ご理解くださいますようお願いいたします。

問合せ:91-1115(大須賀)

主催:西鎌倉地区社会福祉協議会