

サロンde体操

2026年2月～3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

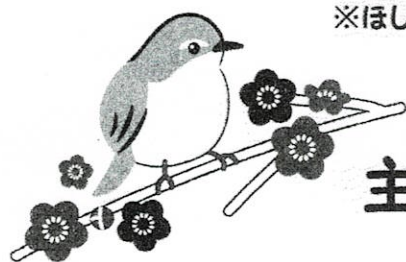
どなたでも大歓迎!申込不要、参加費 200 円です😊



日時	内容	場所
2月5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
2月19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
3月5日(木) 10:30～11:30	「やさしいヨガ」 山下真由 先生	腰越なごやか センター
3月19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

問合先:91-1115(大須賀)