

★ サロンde体操 ★

11月～1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、参加費無料**です😊

日時	内容	場所
11月3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
11月17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
12月1日(木) 10:30～11:30	「生活ヨガ・・・」 渡部優美子先生	腰越なごやか センター
12月15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
1月19日(木) 10:30～11:30	「生活ヨガ・・・」 渡部優美子先生	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。



主催：西鎌倉地区社会福祉協議会

問合せ先：91-1115(大須賀)