

サロンde体操

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1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
2月15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
3月7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
3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。



主催:西鎌倉地区社会福祉協議会

問合せ:91-1115(大須賀)

