

# 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、参加費無料**です😊

日時	内容	場所
2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
2月16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
3月2日(木) 10:30~11:30	「からだほどき®」 高橋亜紀先生	腰越行政センタ 一多目的室
3月16日(木) 10:30~11:30	「100歳まで元氣 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

問合せ先:91-1115(大須賀)

