

# サロン de 体操

## 2025年9月～10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
9月4日(木) 10:30～11:30	「100歳まで元気で!」 黒田智美 先生	ほしづきの里 工房ひしめき
9月18日(木) 10:30～11:30	「リフレッシュ体操」 加藤たき子 先生	西鎌みんなの家
10月2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
10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

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

問合せ先:91-1115(大須賀)

