

サロnde体操

4月～5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
4月6日(木) 10:30～11:30	「100歳まで元気で！」黒田智美先生	腰越なごやかセンター
4月20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
5月4日(木) 10:30～11:30	「100歳まで元気で！」黒田智美先生	腰越なごやかセンター
5月18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。

今まで参加費無料で開催してまいりましたが、諸経費が高騰し、心苦しいところですが、2023年度4月から参加費有料(200円)とさせていただきます。

ご理解くださいますようお願いいたします。

問合せ 91-1112 入浪 貞

主催：西鎌倉地区社会福祉協議会