

回覧

4月 赤坂サロン

福祉委員 民生委員
赤坂サロンボランティア

ヨガ（骨盤をやさしく調整する）

自分のできることを自分のペースで行います。
気軽に参加してください。



- ・日時 4月19日（金）10:00～
- ・場所 赤坂公会堂
- ・持ち物 飲み水 フェイスタオル（ヨガ用）
- ・講師 増田宏実さん

5月赤坂サロン 予定

「ノルディックウォーキングをやってみよう」

☆日時 未定 ☆講師 あしたか地域包括センター

両手にポールを持って行うウォーキングです。膝や腰への負担が軽減され、正しい姿勢で歩くことができます。

是非体験してみてください！



今年度も楽しい、興味のある会を計画します。
多くの方の参加を心よりお待ちしております。