

回覧

5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

「ノルディックウォーキングをやってみよう」

☆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。ふだんのウォーキングの参考に、是非体験してみましょう。

- ・ **日時** 5月30日(木) 9:30~
※雨天時は6月6日(木)に延期します
- ・ **場所** 赤坂公会堂
- ・ **持ち物** 運動しやすい服装(帽子)
歩きやすい靴 タオル 飲み物
※ポールは用意します。
- ・ **講師** あしたか地域包括支援センター



6月赤坂サロン 予定

「紙バンドでバッグをつくろう」

- ・ **日時** 6月19日(水) 9:00~

今年もやります！手作りは楽しいです。

