

回覧 11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

過ごしやすい季節、体を動かす講座をダブルで計画！

ゆったり ヨガ

寒さで固まりやすい首、肩、肩甲骨をやさしくほぐすヨガです。

- ・日時 11月6日(水) 10:00~
- ・講師 増田 宏実さん
- ・持ち物 飲み水
- ・場所 赤坂公会堂



ノルディックウォーキング

春に好評だったので秋も計画しました。両手にポールを持って行うウォーキングです。普段のウォーキングの参考にもなります。是非体験してください！

- ・日時 11月27日(水) 10:00~
雨天中止(放送します)
- ・持ち物 飲み水(ポールは用意します)
- ・場所 赤坂公会堂



◆◆12月赤坂サロン◆◆

- ・クリスマスリース作り
- ・日時 12/12(木) 10:00~
- ・講師 高田仁子さん(2組)

