

体力に自信のない方も
参加いただけます♪

からだをゆるめて イキイキ☆サロン



イスに座り、力を抜きカラダを撫で、筋肉をゆるめるストレッチです。ゆったりした動きで体のしくみを知ることができ、脳にも良い刺激を与えるので免疫力アップにも効果大☆
ストレッチのあとの交流タイムでは、コーヒーを飲みながらお仲間とのおしゃべりを楽しみましょう！

☆と き 令和2年4月～令和3年3月
毎月第2・4金曜日
10:00～11:30

※11/27はお休みです

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります

☆ところ 1階 デイルーム
☆対 象 市内在住 60歳以上の方
☆協力者 いしかわ まさこ 氏
☆定 員 なし
☆申込み 不要
☆参加費 無料
☆その他 動きやすい服装でお越しください



(問い合わせ先 西部福祉センター 72-6616)