

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があります。

『検温』『手指消毒』『マスク着用』のうえご参加ください。

- ☆日 時 令和5年4月から令和6年3月までの  
毎月第2・4金曜日 午前10時～午前11時  
※11月24日は西部地域まつり準備のためお休みです。
- ☆場 所 西部福祉センター 1階 交流ルーム
- ☆対 象 市内在住60歳以上の人及び18歳以上の障がいのある  
人、サロン活動に関心のある人
- ☆協力者 石川 昌子 氏（愛知県健康づくりリーダー）
- ☆定 員 なし
- ☆申込み 当日受付 ☆参加費 無料
- ☆その他 飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。

※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。

【問い合わせ先 西部福祉センター 72-6616】