

令和8年度西部福祉センターサロン

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



椅子に座り、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。

★日 時 令和8年4月から令和9年3月まで

毎月第2・4金曜日 午前11時～正午
(4/10、3/26は休み)

★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

★参加費 無料

★申込み 不要（当日受付）

★持ち物 タオル、飲み物

動きやすい服装でお越しください。

【問い合わせ 西部福祉センター 72-6616】