

# 体ゆるゆるサロン

椅子に座って力を抜き  
ゆったりリラックスして  
無理なく行う体操です



- ◆開催日 毎月第2・4水曜日
- ◆時間 体操タイム 午後1時30分～2時30分  
ティータイム 午後2時30分～3時
- ◆会場 作野福祉センター 1階 テイルーム
- ◆対象 市内在住の60歳以上の方、障がいのある方  
地域福祉活動に関心のある方
- ◆指導者 いしかわ まさこ氏 (愛知☆エデュースター代表)
- ◆年間日程

月	開催日 (全て水曜日)	
4月	8日	22日
5月	13日	27日
6月	10日	24日
7月	8日	22日
8月	12日	26日
9月	9日	23日
10月	14日	28日
11月	11日	25日
12月	9日	23日
1月	13日	27日
2月	10日	24日
3月	10日	24日

- ◆問い合わせ先 作野福祉センター：Tel 72-7570

※日程は都合により変更する場合がありますので必要に応じて確認をお願いします。