

令和8年度

～健康維持・介護予防に～

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金曜日**

◆時 間 **午前9時30分～10時30分**

◆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歳以上の人、18歳以上の障がいのある人、地域福祉活動に関心のある人**

◆指導者 **いしかわ まさこ氏**(愛知☆エデュースター代表)

神谷 年美氏(愛知県健康づくりリーダー)

※交代で担当します！

◆年間日程

月	開 催 日 (全て金曜日)	
4月	10日	24日
5月	8日	22日
6月	12日	26日
7月	10日	24日
8月	14日	28日
9月	11日	25日
10月	9日	23日
11月	13日	27日
12月	11日	25日
1月	8日	22日
2月	12日	26日
3月	12日	26日

※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。

また、サロンが中止になった場合は、福祉センターの掲示板でお知らせします。

福祉センターからお電話等でご連絡いたしませんのでご了承ください。

お問合せ先 作野福祉センター：Tel 72-7570