



おはようサロン



毎月第2月曜日精華交流センターにて開催！

9:00~10:00 健康チェック・健康相談

10:00~11:00 月替わりのイベント（ヨガ・歌・体操など）



10/12

『3B体操』

講師：阪井睦子さん

みんなで楽しく健康づくり！

11/9

『やさしいヨーガ』

講師：中村福美さん

やさしく体をほぐし、リフレッシュしましょう。

12/14

『足の状態チェックとスタスタ体操で健康に!』

講師：鷺見夏子さん

1/11

『落語を楽しもう』

出演：奥山元さん

いっぱい笑って元気になりましょう！

2/8

『3B体操』

講師：阪井睦子さん

みんなで楽しく健康づくり！

3/8

『やさしいヨーガ』

講師：中村福美さん

やさしく体をほぐし、リフレッシュしましょう。



☆申込み 精華交流センター窓口又はお電話にて

☆参加費 無料

どなたでもお気軽にお越しください。

お問合せ：精華交流センター ☎0572-25-1533