



# 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・体操・コンサートなど）

4/11

『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！

5/9

保健センター出前講座『研ぎ澄ませ五感！』

講師：五感健康法推進員

6/13

『Happy Dance』

講師：太田厚美さん

日常生活(姿勢・歩き方)の正しい体の使い方ダンスを楽しもう！

7月



お休み



8/8

『脳トレ・筋トレ・笑って！』

講師：青木久子さん

思いっきり笑って、頭も体もスッキリしましょう！

9/12

『健康フラダンス』

講師：伊藤恭子さん

ゆったりフラダンスで、心と体をほぐしましょう！

☆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



※午前7時に警報が発令されている場合、おはようサロンは中止となります。