



# 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)



10/11

『保健センター出前講座』

講師: 歯科衛生士、五感健康法推進員

11/8

『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。

12/13

『ゆったり太極拳』 講師: 片山三規子さん

ゆったりとした動きで体を癒しましょう。

1/10

『不調改善ストレッチ2』 講師: 深尾由美さん

猫背とポッコリおなかを解消しましょう!

2/14

『3B体操』 講師: 阪井睦子さん

みんなで楽しく健康づくり!

3/14

『スプリングコンサート』 出演: michikusa

ヴァイオリンとピアノの音色をお楽しみください♪

☆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。