



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！

(※3月は第3月曜日になります。)

9:00~10:00 健康チェック・健康相談 (10/10、1/9はお休み)



10:00~11:00 月替わりのイベント (ヨガ・体操・コンサートなど)

10/10

『和・洋コラボコンサート』

出演: 柴田美紀さん(フルート)・大寄祐子さん(箏)・水野孝子さん(十七弦)

11/14

『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。

12/12

『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、癒しましょう。

1/9

『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!

2/13

『メディカルヨガ』 講師: 太田厚美さん

ケガをしにくい動きで、体をほぐしましょう。

3/20

『コグニサイズで健康長寿』 講師: 深尾由美さん

みんなで笑って楽しく認知症予防!

☆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。