



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（祝日はお休み）

10:00~11:00 月替わりのイベント（ヨガ・体操・コンサートなど）



10/9

おはようサロン特別企画

&精華交流センター活性化委員会事業

『オータムコンサート』 出演:michikusa

ヴァイオリンとピアノのハーモニーをお楽しみ下さい

11/13

『やさしいヨーガ』

講師:中村 福美

やさしく体をほぐし、リフレッシュしましょう

12/11

『ゆったり太極拳』

講師:片山 三規子

ゆったりとした動きで、体も心も癒しましょう

1/8

『コグニサイズで健康長寿』

講師:深尾 由美

みんなで笑って楽しく認知症予防！

2/12

『落語を楽しもう』

出演:奥山 元

いっぱい笑って元気になりましょう！

3/11

『サロンコンサート』

出演:二胡妃女

二胡の音色をお楽しみ下さい

☆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。

