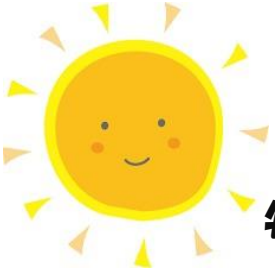

おはようサロン

毎月第2月曜日精華交流センターにて開催！

9：30～10：00　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）

4/8	**『楽々☆はぴ☆とれ』　講師：小西　美保さん** 楽しく体を動かし、元気な体をつくりましょう！
5/13	**『脳トレ・筋トレ・笑っトレ!』　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！
6/10	**『メディカル健康ダンス』　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でダンスを楽しもう！
7/8	**『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
8 月	**お　休　み**
9/9	**『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。