

体力に自信のない方も
参加いただけます♪

西部福祉センターサロン

からだをゆるめて イキイキ☆サロン



イスに座り、力を抜き、カラダを撫で、筋肉をゆるめるストレッチです。ゆったりした動きで体のしくみを知ることができ、脳にも良い刺激を与えるので免疫力アップにも効果があります。

- ★日 時 令和7年4月から令和8年3月まで
毎月第2・4金曜日 午前11時～正午
(4/11、3/27は休み)
- ★場 所 西部福祉センター 1階 交流ルーム
- ★対 象 市内在住 60歳以上の人及び18歳以上の障がいのある人、サロン活動に関心のある人
- ★協力者 石川 昌子 氏(愛知県健康づくりリーダー)
- ★定 員 なし
- ★申込み 当日受付
- ★参加費 無料
- ★持ち物 タオル
- ★その他 飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。

【問い合わせ先 西部福祉センター 72-6616】