

令和6年度 ～健康維持・介護予防に～

体ゆるゆるサロン

椅子に座って力を抜き
ゆったりリラックスして
無理なく行う体操です



◆開催日 毎月第2・4金曜日

◆時間 午前9時30分～10時30分

◆会場 作野福祉センター 1階 テイルーム

◆対象 市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方、地域福祉活動に関心のある方

◆指導者 いしかわ まさこ氏 (愛知☆エデュースター代表)

◆年間日程

月	開催日 (全て金曜日)	
4月	12日	26日
5月	10日	24日
6月	14日	28日
7月	12日	26日
8月	9日	23日
9月	13日	27日
10月	11日	
11月	8日	22日
12月	13日	27日
1月	10日	24日
2月	14日	28日
3月	14日	28日

※日程は都合により変更する場合がありますので必要に応じて確認をお願いします。
また、サロンが中止になった場合は、福祉センターの掲示板でお知らせします。
福祉センターからお電話等でご連絡いたしませんのでご了承ください。

お問合せ先 作野福祉センター：Tel 72-7570