

# 回覧 7月 赤坂サロン

福祉委員 民生委員 赤坂サロンボランティア

## リラックス ヨガ

～全身を気持ちよくほぐし、やさしく背骨や骨髄のゆがみを整える～（簡単で、誰でもできます）

- ・日時 7月19日（水）10:00～
- ・講師 増田宏実さん
- ・持ち物 タオル 水



- ・カラオケグループ 毎週水曜・金曜 13:00～15:00 公会堂1階
  - ・マージャンクラブ 毎週木曜 13:00～16:00 公会堂2階
- ※歩行のつらい方は送迎します。



## 8月赤坂サロン 予定

8月5日（土）赤坂夏祭り 出店

紙バンドのバッグや小物などの展示・販売をします。是非お店に寄ってください。

