

回覧 10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、だれでもできます）
どうぞ、お気軽に参加して下さい！



- ・日時 **10月20日（金）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。

11月赤坂サロン 予定

★11/8（水）

- ・秋のウォーキング（ウェルサンピアへ） 10:00 公会堂集合

★11/10（金）

- ・はじめてのご葬儀入門講座 講師 7組 栗原勇氣さん
- ・介護について 講師 4組 後藤二光さん