

回覧

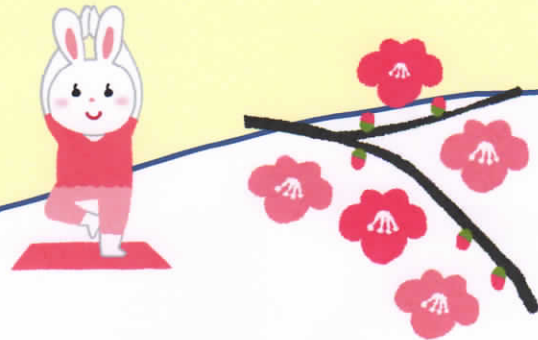
# 2月 赤坂サロン

福祉委員 民生委員 赤坂サロンボランティア

## ヨガ（腰痛と肩こり予防）

自分のできることを自分のペースで行います。  
気軽に参加してください。

- ★日時 **2月16日（金）10:00～**
- ★持ち物 飲み水 フェイスタオル（ヨガ用）
- ★講師 増田宏実さん
- ★場所 赤坂公会堂



## 3月赤坂サロン 予定

### 「お楽しみ会」

- ・あしたかちょっくら体操（イスを使った簡単な体操）
- ・ゲーム大会

★3/15（木）10:00～公会堂

