６月・７月「元気アップサロン」のお知らせ

地域のみなさまへ

♡心も体も健康に　♡気軽にご参加ください

☆最初の３０～40 分がミニ講座、その後は「おしゃべり」
「つくる」「歌を唄う」など。

会場：領家公民館
南箇公民館　6/１６　7/27　　大東公民館　7/6　木崎自治会館　6/2

6月2日(金)10:00～11:30	**木崎自治会館**
☆「こうすれば肩や太ももがラクラク上がる」 講師　グリーンデイ与野　スポーツインストラクター　上西鷹子　中坂ひとみ	
6月9日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「外は雨でも室内フィットネス」 講師　浦和スポーツクラブ　健康運動指導士　小川貴	
6月16日(金)10:00～11:30	**南箇公民館　体育室**
☆「特別企画　ディスコン体験教室」　上履き持ってきてね！ ※チームに分かれ、円盤を投げてポイントを競うニュースポーツ 講師　埼玉県ディスコン協会　埼玉支部長インストラクター　金森クニ子	
6月23日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「がに股が日本をだめにする」 講師　ヘルシーステーションNOAH　清水政則	
6月30日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「体のコリをほぐして快適ライフ　肩こりetc解消体操」 講師　福祉ネットワークさくら　竹内友也 ☆「ピアノは歌う～夏は来ぬ」 講師　福祉ネットワークさくら　山田あづさ	
7月6日(木)10:00～11:30	**大東公民館　体育室**
☆「お部屋で手軽に筋力UP↑」 講師　ニチイホーム北浦和　波多野洋平	
7月14日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「とっておきの歴史秘話＆体操」 講師　歴女　江藤眞奈美	
7月21日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「５才若くなり体操」 講師　浦和スポーツクラブ　健康運動指導士　小川貴	
7月27日(木)10:00～11:30	**南箇公民館　講座室**
☆「みんなでお神楽踊り」 講師　木崎囃子会　奈良いく子	

☆浦和北部第二地区社協・元気アップネットワーク共催

元気アップサロンのお問い合わせ：スマイルハウス浦和
電話　048－813－7710　FAX　048－813－7731