７月・８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　7/27　8/10　大東公民館　7/6

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	
8月4日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「身近なジュエリーと簡単なお手入れについて」 講師　リモデルカウンセラー１級　関口明子	
8月10日(木)10:00～11:30	**南箇公民館　体育室**
☆「体も心も目覚める太極拳」 講師　日本健康太極拳楊名時太極拳師範　橋場淳子	
8月23日(水)10:00～11:30	**領家公民館　多目的ホール**
☆「正調ラジオ体操＆知って得するウォーキング」 講師　浦和スポーツクラブ　健康運動指導士　小川貴	
8月31日(木)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「太陽の季節～若いエネルギーをあなたに」 講師　浦和大学３年　長谷川大生	

☆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