1月・2月「元気アップサロン」のお知らせ

地域の皆様へ

♡心も体も健康に　♡お気軽にご参加ください
☆最初40分程度ミニ講座、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　木崎自治会館　大東公民館

1月12日(金)10:00～11:30　領家公民館ホール　※上履きをお持ちください ☆「今年も楽しく体操！」講師：デイサービスグリーンデイ施設長　野村定伸 健康運動指導士　中坂ひとみ
1月18日(木)10:00～11:30　南箇公民館　体育室　※上履きをお持ちください ☆「しっかり食べて介護予防！ロコモテイブシンドロームを予防するために」 講師（株）明治管理栄養士　加藤美波
1月26日(金)10:00～11:30　領家公民館ホール　※上履きをお持ちください ☆「姿勢は健康の基本」　講師　浦和スポーツクラブ　小川貴

2月2日(金)　木崎自治会館 「大人気ポールウオーキングをやってみよう！」 講師：ダスキンヘルスレント
2月7日(水)　領家公民館多目的ホール　※上履きをご持参ください 「寒さに打ち勝つ運動の勧め！」　講師　浦和スポーツクラブ　小川貴
2月16日(金)　南箇公民館体育室　※上履きをご持参ください 「冬に最適！！血液循環体操」　講師　駒場　中島喜美子
2月19日(月　)領家公民館多目的ホール 「お楽しみサックス演奏・簡単体操・お弁当の味見会」 講師　(株)ベネッセパレット　ﾍﾞﾈｯｾおうちごはん担当　豊島洋樹
2月28日(水)領家公民館講座室 「歴史秘話ヒストリアinさいたま」＆体操　講師　歴女　江藤眞奈美

☆浦和北部第2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問い合わせは、スマイルハウス浦和

☎048-813 - 7710　fax048-813-7731