

誰でも参加ができる

4月

縁

地域で はつらつ！ハッピーに♪

YUKARI〜サロン

ロコモにならない体づくり

無料

～自宅でできるトレーニング＆ストレッチ～

今回は心と体にやさしく、毎日を美しく、健康に過ごすための体操教室です
今の体力の維持・向上を自分のペースでできるので安心です

日時 平成28年4月25日(月)

午後2時～3時(1時間) (体操とお話を含む) ※終了後コーヒーサロン有

講師: 健康運動指導士 佐藤果純 先生

会場 地域活動支援センターベルベッキオ

【北区東大成町2-255 コインランドリーピュアと同じ建物】

定員 15名程度(予約制) ※動きやすい服装でお越しください

《ご予約・お問い合わせ》

共催

①地域活動支援センターベルベッキオ

048-651-7728(担当:タカハシ・コスギ)

②シニアサポートセンター諏訪の苑

048-662-7600(担当:ナガマツ・オガワ)

『縁〜YUKARI〜サロン』とは？

地域の皆さんがYUKARIサロンを通して、交流が広がり、人や様々な物事とつながることで、生活がワクワク楽しく、いきいき充実したものになるよう、つながりの「縁」ができることを期待して名づけました。

また、「YUKARI」は「ユーカリ」の意味もあり、ユーカリの木は根から水を吸い上げる力が強い、縁起の良い植物とも言われ、皆さんが地域で力強く暮らせるようにという思いも込めました。

