



地域で はつらつ！ハッピーに♪

YUKARI〜サロン

無料

だれでも参加できるヨガ体操

ヨガの呼吸法を取り入れたストレス解消にもなる体操です
今の体力の維持・向上を自分のペースでできるので安心！

日時

平成28年9月26日(月)

午後2時～3時(1時間)(体操とお話を含む)

講師：社会福祉法人永寿荘リハビリデイサービスnagomi大宮北店スタッフ菅野さん

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)

YUKARIサロンの後は、ハンドドリップコーヒー¥150や、水出しアイス
コーヒー¥200をお楽しみ頂けます。
コーヒーだけの利用もどうぞ！

今年のYUKARIサロンの日程

10月24日(月)・11月28日(月)12月26日(月)

時間は午後2時～3時です。

毎月第4月曜日と覚えておいてくださいね！



サロンの名前の由来の
「ユーカーリ」の木