

# みんなの貯筋・8月のスケジュール

貯筋運動、講座、養生茶（ハーブティ）が毎回提供されます

木 …木の下会館  
(10:00～12:00)

※第1週ガーデンは葉山かどくら耳鼻咽喉科

S …SEE THE SUN  
(10:00～12:00)

♪ 10時より体操を開始します。時間に余裕をもってお出かけください ♪

## 木 7日 リラックス DAY

セルフマッサージ+ガーデニング～園芸で健康と彩りを～  
ヨガインストラクター/鈴木佳野 先生  
ガーデニング/一般社団法人はっふ🍀

## 木 14日 お休み

## S 21日 からだを整える DAY+ウクレレ♪

気持ちよく体を動かそう!ウクレレ・畑も♪  
ヨガインストラクター/田中新一さん  
ウクレレ講師/柳田誠さん

## S 28日 みんなの趣味 DAY+アート+畑🌱

ゆっくり体を動かそう!  
ヨガインストラクター/福井樹子 先生  
アート企画/講師・久保田絢さん

- 会 費 1,000円/1か月
- 開催場所 木の下会館(堀内673-2)  
SEE THE SUN(堀内810-2)
- 問い合わせ みんなの貯筋実行委員会・046-876-6962(清水)
- 主 催 みんなの貯筋実行委員会(葉山堀内協議体構成員)
- 協 力 葉山かどくら耳鼻咽喉科(堀内674-1)

※この活動は、葉山町の一般介護予防事業(通いの場)として運営されています。  
※講座の内容は変更となる可能性があります。