

みんなの貯筋・5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

か …葉山かどくら耳鼻咽喉科
(10:00～12:00)
※貯筋運動は木の下会館

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♪

か 3日 **お休み**

か 10日 **からだを動かす DAY+歌♪**
葉山体操の生みの親・本村希香さんによる体操！
後半は山下洋子さんによるボイストレーニング+うた♪

S 17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 24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/マリ先生
アート企画/講師・久保田絢さん

S 31日 **リラックス DAY+収穫祭！**
ヨガインストラクター/福井樹子先生

ウクレレ
演奏も♪

- 会 費 1,000円 / 1か月
- 開催場所 葉山かどくら耳鼻咽喉科（堀内674-1）
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、SEE THE SUN

※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。