

みんなの貯筋・10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 1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～
インストラクター／福井樹子さん
ガーデニング／一般社団法人はっぷ

木 8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 15日 からだを整える DAY+ウクレレ♪

気持ちよくからだを動かそう！ウクレレ・畠も♪
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

木 22日 みんなの趣味 DAY+アート+畠

木下会館

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

S 29日 みんなの収穫祭♪

ヨガインストラクター／マリ先生

収穫祭

● 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。