

みんなの貯筋・4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／鈴木佳野さん
ガーデニング／一般社団法人はっぴ 

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+畑

気持ちよくからだを動かそう！畑も♪
ヨガインストラクター／田中新一さん
ウクレレも♪

S 22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／福井樹子さん
アート企画／講師・久保田絢さん

29日 お休み

- 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 はやま食卓プロジェクト実行委員会・046-876-6962（清水）
- 主 催 はやま食卓プロジェクト実行委員会（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。