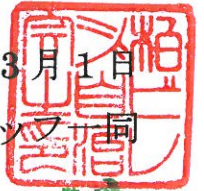


3月

平成28年3月1日

アイビーサロンスタッフ一同



「アイビーサロン」のお知らせ

ひと雨ごとに木々の若芽も伸びて、すっかり春めいてまいりました。

3月のアイビーサロンは、ほくほくセンターの指導による**チューブ体操**です。運動不足の人、中高年の筋力の弱った人でもいつでもどこでも手軽に、簡単に出来るのがチューブ体操です。



どうぞ お友達と一緒にサロンへお越しくださいませ。
スタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

日時 3月18日(金) 午後1:30~3:00

(毎月第3金曜日)

場所 柏ビレジ自治会館1階ホール

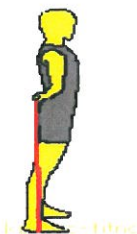
会費 100円(お茶と季節のお菓子)



3月の催し物

チューブ体操教室

筋力トレーニングが手軽に出来る体操としてゴムのチューブを使った体操が、チューブ体操です。高齢者からスポーツ選手まで年齢や対象を問わずに手軽に出来る体操です(チューブはこちらで用意します)



*4月の予定は、風呂敷アレンジ(使い方・包み方)講座です。