

3月

平成29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**健康体操**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、簡単に出来る健康体操です。

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 ~~16~~¹⁷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

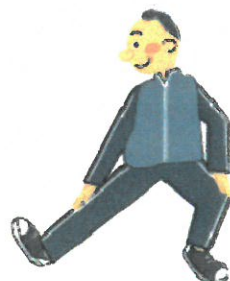
会費 100円 (お茶と季節のお菓子)



3月の催し物

ほくほく健康体操

体操は健康維持に効果があり、使っていない筋肉を動かし、肩こりを治し、また認知症予防にもなります。いつでも手軽に出来る健康体操を始めましょう！！



*4月の予定は、「サウンドシェイプ」に挑戦です。