

3月

平成30年3月

アイビーサロンスタッフ



「アイビーサロン」のお知らせ

3月の催し物は、ほくほくセンターの指導による**健康講座**（体操・お話し）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などです。

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。

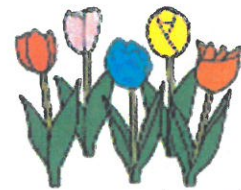


日時 3月16日（金） 午後1：30～3：00

（毎月第3金曜日）

場所 柏ビレジ自治会館1階ホール

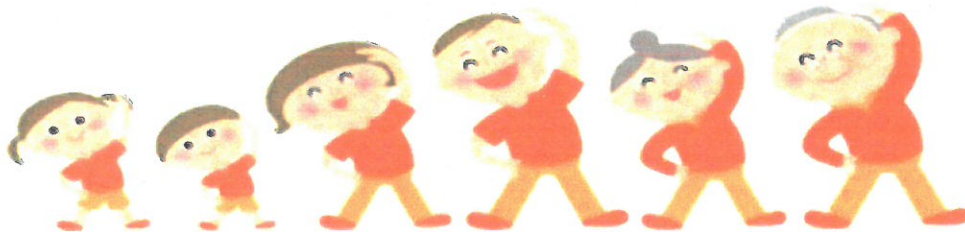
会費 100円（お茶と季節のお菓子）



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、「楽しい万華鏡作り」です。