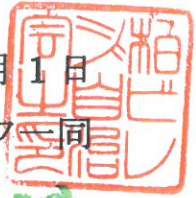


9月

令和元年9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

毎日暑い日が続いておりますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

9月のアイビーサロンは、市立柏病院作業療法士の指導による**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 お友達とご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 9月20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)



9月の催し物

腰痛・肩こり予防体操

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！！



*10月の予定は、「♪みんなで歌いましょう♪」です。