

9月サロンのお誘い

ふれあいサロン・つくしの

「食事会 & 笑ヨガ」

9月のサロンは、年に一度の「敬老の日のお祝い」です。おしゃべりを楽しみながら、一緒に食事を頂きます。

食事の後は、作業療法士のご指導で“笑ヨガ”を体験します。今話題のマットを使わないヨガ???そしてヨガなのに「笑」が・・・。

いつもと開始時間、参加費が違いますので、お間違えの無いようにお越しください。



☆日 時

2019年9月16日(月)《敬老の日》

午前11時:30～午後14:00(開場11:00)

☆参加費

* 食事会から参加 11:30～14:00 800円

昼食と、お茶菓子ををご用意しております。

* ヨガのみ参加 12:30～14:00 300円

お茶菓子ををご用意しております。

☆会 場

つくし野コミュニティーセンター(地階)

東急田園都市線 つくし野駅すぐ

講師

「壬生 裕樹」作業療法士

「池間 大輝」作業療法士

大いに笑って心も体もリフレッシュ・・・。

明日に向かって頑張りましょう！！

「ふれあいサロン」は、地域の皆様のふれあいの場です。

どうぞお気軽にお越しください。

共に生きる会・つくしの代表 直井 治子

問い合わせ先 村田 泰子

042-795-5201

