

サロンの指と〜まれっ! ヨガ or 懐メロ体験交流会

今回は、こんのせつこ先生によるヨガと、千葉三朗先生による懐メロの2つからお好きなサロンを選んで頂けます。

ヨガは身体を日頃の疲れやストレスから解放し、本来の良さを引き出します。みんなで心と身体と呼吸のバランスを整えましょう。身体を動かすのはちょっと…という方には、レコードで聞く懐メロはいかがですか？懐かしいあの曲、この曲で思わず涙が

日 時 1月24日(火) 10:00~15:00
(午前中のみ、午後のみ参加も大丈夫です！)

場 所 置賜総合文化センター
第3会議室(懐メロ会場)
真理・希望(ヨガ・交流会場)

講 師 ヨガ:こんのせつこ先生(サロン&スタジオ アロマチュレ)
懐メロ:千葉三朗先生

昼 食 代 1000円

定 員 それぞれ10名程 定員になり次第締め切らせて頂きます。

☆申し込みは1月4日(水)~1月17日(火)17:00まで、お願いします。

「なじょしたあ」でおなじみの小林恒司先生にもご参加いただきます。

“まちのお地藏さん”(健康一口メモ)の事、お悩みの相談等、専門の医師と気軽にお話してみても…個別相談は予約者優先となりますが、当日も空きがあればいつでも受け付けます。

※尚、専門医のご相談は避難者に限ります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため換気・アルコール消毒等細心の注意を払い開催いたしますが、状況の変化によっては中止も含めて予定が変更になることがありますのでご了承下さい。

お問い合わせ・申し込みは…
米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員
電話 0238-24-7881
携帯 080-5228-5430(井上)