

準備室だより

11月号

体操教室 ご好評につき 追加開催決定！

多くの方から継続して体操教室をやってほしい！というご要望におこたえて、3月まで継続して体操教室を開催いたします。

開催日程

11月22日(月) 12月27日(月) 1月24日(月)

2月28日(月) 3月28日(月)

内容は姿勢改善、筋力アップを目指すヨガを取り入れた体操です。
申込方法などについては開催月の1日の回覧をご確認ください。



ノルディックウォーキング体験会 ご参加ありがとうございました

総勢15名の方にご参加いただき、参加者の方々からは「もっと歩きたい!」、「次も参加したい!」など前向きな言葉を多く頂きました。今後もノルディックウォーキングに限らず、皆様がより元気になれるようなイベントを開催していきます。次のイベントでお会いできるのを楽しみにしております。



＜有限会社足柄リハビリテーションサービス 旧寄中学校利活用準備室＞

お問い合わせ：0465-39-3730 担当：相原