

# 回覧 R5 10月 赤坂サロン

福祉委員 赤坂サロンボランティア

## シニア ヨガ

～イスに座って行います。全身を気持ちよくほぐし、  
やさしく背骨や骨髄のゆがみを整えます～  
(簡単で、誰でもできます)

- ・日時 10月27日(金) 10:00～
- ・講師 増田宏実さん
- ・持ち物 タオル 水



11月赤坂サロン 予定  
11月24日(金) /ルディックウォーキング