

# 回覧 R5

## 11月 赤坂サロン

福祉委員

赤坂サロンボランティア

### 「秋のノルディックウォーキング」

☆両手にポールを持って行うウォーキングです。

膝や腰への負担が軽減され、正しい姿勢で歩くことができます。ふだんのウォーキングの参考に、是非体験してみましょう。

・日時 11月24日(金) 10:00~

※雨天の場合は、公会堂にて輪投げ・茶話会

・場所 赤坂公会堂→周辺をウォーキング

・持ち物 運動しやすい服装(帽子)

歩きやすい靴 タオル 飲み物

※ポールは用意します。



### 12月赤坂サロン 予定

「大きな松ぼっくりでクリスマスツリーをつくろう」

・日時 12月17日(日) 10:00~

「正月用生け花教室」

・日時 12月29日(金) 10:00~