

7月7日(木)10:00～サロン活動報告

からだ元気治療院「家でも座ってできる健康体操」の講座を行いました。椅子を使って出来る簡単な体操と脳トシの後にお灸の体験もあり、間に水分補給の時間をきっちり入れての細やかな指導で楽しい時間を過ごさせて頂きました。

次回日程8月4日(木)
「フラダンス」
10:00～11:00
光公民館
多数のご参加を
お待ちしております。

