



地域わくわくプロジェクト みんなでゆっくりCAFE♪



日時：6月22日(木)13：30～15：00

お菓子とコーヒーでおしゃべりしませんか？

ちょっと楽しいミニ講座も開催☆



場所：パルシステム神奈川

麻生センター 2階 会議室

小田急・東急バス4分 「日光隧道」下車 徒歩1分

対象：だれでもOK

(ひとりでもお友達同士でもOKです♪)

参加費：無料



☆ミニ講座『リズムde楽楽（らくらく）エクササイズ』☆

イスに座って呼吸を意識しながら身体をゆるめ歪みを整えた後リズムに合わせてボールやタオル、セラバンドなどを使用した運動姿勢やさまざまな筋肉を意識したやさしい運動です。

講師（予定）：まなびパル講師 氏家 ユウコ先生

※ミニ講座は、事前の予告なく中止や変更になる場合がございます。
ご了承ください。

問合せ先

◆パルシステム神奈川

総合福祉推進室 担当：横濱

TEL：045-577-3533

mail：palkana-sogofukushi@pal.or.jp

