

## 第2回ふれあいいいきいきサロンのご案内

皆さんこんにちは！ 白樺会福祉部です。

今年度2回目のふれあいいいきいきサロンを企画いたしました。

今回は昨年大好評だった、横藤会長による「ゆる体操」です。

皆さんと一緒に体操をして、親睦を深めていきたいと思っています。どなたでもお気軽にご参加ください。

ふれあいいいきいきサロン スタッフ一同

### 初夏の体操で体も心もリラックス

- ◆日時 7月5日(金) 10:00~11:30 (受付は9:45~)
- ◆会場 青葉会館第1、2会議室(青葉町3丁目)
- ◆内容
  - ①特殊詐欺被害防止のお話(厚別警察署).....15分
  - ②ゆる体操でリラックス&簡単氣功(講師~横藤雅人さん).....45分
  - ③ティータイムでおしゃべり.....30分

☆動きやすい服装でお越しください。

☆初めてご参加される方には、受付でお名前・連絡先のご記入をお願いしています

☆参加申し込みは必要ありません。当日直接、青葉会館へお越しください。

ゆる体操講師~横藤雅人さん(太極拳公認指導員 現 白樺町内会長)

毎年声をかけていただき、皆さんと笑いながら身体をゆるめる時間をいただけること、本当にうれしいです。

身体を「ゆるす」とだんだん「ゆるる」ようになり、「ゆるむ」ようになっていきます。

その心地よさで自分や周りの人に対するネガティブな気持ちもゆるめ、「ゆるす」ことのできる幅が広がっていきます。

さあ、ゆったりと心身をゆるめ楽しいひとときをご一緒に！



【お問い合わせ先】白樺町内会福祉部 小野規子まで ☎891-8985