



健康生き生き サロン 募集案内



【内容紹介】

◇ **笑いヨガ** 講師 阿部 ひろ子
「笑い」と「呼吸法」を組み合わせた
健康体操



◇ 休 憩(10分)

◇ **100歳体操とハーモニカ** 講師 柴田 八重子
懐かしい歌を歌いながら、軽く体を動かしましょう

【開催日時】

毎月1回(第1金曜日 午前)

4月3日(金)浦和パルコ10階第5集会室

5月1日(金)浦和パルコ10階第7集会室

6月5日(金)浦和パルコ10階第7集会室



【開催日時】 10:00~11:45

【参加費】・・500円 その都度支払い

◆ 2026年4月以降も開催してまいります。ご参加してください
お待ちしております。



【お問い合わせ先&申込先】

〒330-0063

さいたま市浦和区高砂 2-2-21 平井ビル 3F

NPO 法人さいたまシニアパソコン友の会事務局

TEL & FAX: 048-731-9555