

～シルバーの方々の輝きをゴールドに！～

せやふれあいの庭

木曜サロン

開催時間 10:30～13:00
参加費用 1回 500円

500

ワンコインで、はじめてみませんか！

6/7
(木)

口腔ケア



歯のケアは歯のためだけにあらず！歯科医師が教える歯のケアをお楽しみに！

6/14
(木)

体操教室

理学療法士が免疫力を高める体操を教えます。



6/21
(木)

臨床美術

～脳と心を活性化～



あなたもわたしも芸術家！

6/28
(木)

フラダンス



ゆっくりな動作は体にとても良いのです。一緒に踊りましょう。

7/5
(木)

アートフラワー



グリーンと白の涼しげな作品を作りましょう！
15名限定。
材料費別途1500円

7/12
(木)

体操教室



日頃から少しずつでも体を動かし、健康維持に努めましょう。

7/19
(木)

パンを作ろう



作って、食べて、

お腹も心も満たされましょう！

7/26
(木)

いきいき音楽



呼吸・発声の練習をしながら歌います。血流を良くして、心身共に健康になりましょう！

毎回、健康に配慮した、手作りの美味しいランチをご用意しております！



ランチ一例

★食事のみ希望の方は10時30分までにお電話の上、12時までにおいで下さい★

★ 場所 瀬谷キリスト教会

横浜市瀬谷区北新29-16 ☎090-6502-2011

★ 費用 500円・・・ランチ（軽食）も含まれます。

★ 送迎を希望される場合は、事前にご連絡下さい。

主催：NPO 法人せやふれあいの庭 担当 岡庭

2018/6～2018/7 版