

2021年 1月 といにこの坂 ご案内



HAPPY NEW YEAR

今年もよろしくお願ひ致します

2021年の始まりです

今年も、元気で明るい一年でありますよう

スタッフ一同 皆様を心よりお待ちしております

【新プログラムの名前が決まり、スタートします】

毎週各一回づつ、午前中に開催します。気楽にご参加ください。

A、椅子空手：琉球王国発祥の空手を椅子に座って 押忍!!

B、ルーシーズヨガ：タイに伝わるヨガをヒントにした体操です

C、椅子ストレッチ：午前中の堅い身体を椅子に座りながらのストレッチ

従来プログラム(椅子ヨガ・椅子太極拳)と同様に、皆様の都合の良いときにお申込みください。但し、事前の予約をお願いします。

【お知らせ】

1. 1月21日の虹サロンは、まだ内容が決まっていません。

“何か楽しい催し物を”と、企画検討中です。

決まり次第 館内掲示をしますので、しばらくお待ちください。

2. 「俳句を楽しむ会」では皆さまの参加をお待ちしております。

気楽な気分でご参加ください。参加費無料です。

季語(兼題)をもとに作品を作り、完成度を高めていきます。

当館受付か、電話にてご連絡ください。