

# 回覧 R4

## 5月

# 赤坂サロン

福祉委員 民生委員

赤坂サロンボランティア

## 「春のノルディックウォーキング」

☆両手にポールを持って行うウォーキングです。

膝や腰への負担が軽減され、正しい姿勢で歩くことができます。ふだんのウォーキングの参考に、是非体験してみましょう。



・日時 5月18日(水) 9:30~

※雨天中止

・場所 赤坂公会堂→周辺をウォーキング

・持ち物 運動しやすい服装(帽子) マスク

歩きやすい靴 タオル 飲み物

※ポールは用意します。

・講師 あしたか地域包括支援センター

## 6月赤坂サロン 予定

「紙バンドで簡単バッグを作ろう」

・日時 6月17日(金) 9:30~

手作りバッグに挑戦 小さなバッグを作ります

