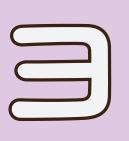
だれでもできる!

体も心もほぐしましょう

## やさしい









## 西来寺 本堂 每月第一金曜日

(駐車場 20 台ほどあります)

予定

令和6年

毎月 第一金曜日 午後 2 時から <sub>(約1時間)</sub>

月により異なる場合があります

## 申込不要

参加費 1000 円

動きやすい服装でお越しください

--- 持ち物 ----

- ・飲み物
- ・汗拭き用タオル(フェイスタオル)

1月 12日(金)

2月 2日(金)

3月 1日(金)

4月12日(金)

※年度始めのため第2週に変更

5月10日(金)

※ ゴールデンウィークのため第 2 週に変更

6月 7日(金)

7月 5日(金)

8月 2日(金)

9月 6日(金)

10月 4日(金)

11月 1日(金)

12月 6日(金)

予定は変更になる場合があります



とうぞお越しください。気持ち良いですよ。

ョ ガインストラクター 介護福祉士 認知症介護実践研修終了 まい 先生

本堂でおこなうチェアヨガのようす



ていねいに指導してくださいます!



お問合せ 西来寺

〒238-0051 神奈川県 横須賀市 不入斗町 3 丁目 38 番

**2**046-822-1020