

回覧

11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

「ノルディックウォーキングをやってみよう」

☆コロナ禍でも屋外で安心して出来るスポーツです。

☆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 11月20日(金) 10:00~

※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)

歩きやすい靴 タオル 飲み物

※ポールは用意します。

・講師 沿津市社会福祉協議会 愛鷹担当 長島さん



12月赤坂サロン 予定

「正月用生け花講座」

・日時 12月28日(月) 10:30~

・講師 高田仁子さん(2組)