



班会のお知らせ

西濃南部支部

けんこうカフェ 笑いヨガ (毎月第2日曜日)

7月14日(日)・8月11日(日)

場 所：ふるさと会館(海津市平田町)

時 間：10時

持 ち 物：お茶、上靴(希望者)

連 絡 先：野津(57-2553) 新垣(090-4251-8430)

笑いヨガ班 (毎月第3日曜日)

※7月は都合により変更

7月14日(日) 午前10時より午前11時半ごろまで

8月18日(日) 午前10時より午前11時半ごろまで

8月19日(月) 午後7時半より午後9時ごろまで

内 容：笑いヨガ、スクエアステップ(転倒予防)

場 所：養老町広幡公民館 和室

(養老町口ケ島19-1)

持ち物：飲み物(笑うと喉が渇きます)

タオル(汗拭き用)

参加費：無料(予約は不要です)

連絡先：長屋由利子(080-1612-4387)





班会のお知らせ

西濃南部支部

海津ポールウォーキング（毎月第2火曜日）

7月9日（火）・8月13日（火）

場 所：平田靱負ロード（ひらたゆきえロード）

集合場所：平田公園駐車場

集合時間：9時30分

持 ち 物：ポール、タオル、お茶、帽子

連 絡 先：木村（56-0876）野津（57-2553）

養老ポールウォーキング（毎週水曜日）

7月3日・10日・17日・24日・31日

8月7日・21日・28日

集合場所：ふれあいセンター（養老町石畑）

集合時間：10時

持ち物：ポール、タオル、お茶、おにぎり、帽子

連絡先：林（0584-45-3102）