

7月いきいきサロン

令和7年7月17日(木)

午前の部 10:00~12:00

- **せいふ** **整膚教室** 「整膚で目・首・肩を楽にしよう！」
講師：塩田 敏行さん（整膚健康センター玉島）

整膚（せいふ）は、皮膚をつまんで持ち上げることにより、血液・リンパ液の流れを良くし、コリや痛みを緩和していく健康法です。



昼食タイム 12:00~13:00

午後の部 13:00~15:00

- **デイサービスの豆知識とゆったりエアロ**
講師：ザグスタ西坂スタッフ



- 場 所 倉敷民主会館
- 参加費 200円（弁当代）
- 対象者 65歳以上
- 募集定員 22名
- 1日通して参加できる方
- 動きやすい服装でお越しください。

●申し込み方法

6月25日（水）～7月8日（火）の間に電話・FAX・窓口にてお申込みください。

※1度の申し込みで、ご本人様を含め2名まで申し込み可能です。

※先着順ではありませんので、定員を超えた場合は抽選になります。

- 受講のお知らせ 7月9日（水）に受講が決定した方のみに電話でご連絡いたします。
着信履歴があれば折り返しご連絡ください。
キャンセルができたときは7月16日（水）までにご連絡いたします。

いきいきサロン申込書

いきいきサロン申込書		申込日	R7年	月	日
ナ 名	マエ 前	住所	生年月日	昼間連絡のつく 電話番号	
本 人					
同 伴 者					

お問い合わせ先

倉敷民主会館
倉敷市宮前641番地

電話/FAX 086-423-0503

月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日は休館)