**健康サロン からだ堂**

**『 健康サロン　からだ堂 』は**

**体操・レクリエーション・趣味などを地域の方々と楽しむ場です**

**皆さまに“気軽に楽しく集える場”と感じて頂けるように様々なサービスを計画していきます**







～　日程　～

健康体操

毎週 金曜日 10:00～12:00　　参加費1回500円

気持ちよく体を動かすストレッチ、リンパマッサージ

音楽に合わせて楽しむ体操など

高齢者の方にも、無理なく安心して出来る体操です

毎週 日曜日 10:00～12:00　　参加費1回500円

認知症カフェ

お茶を飲みながらコミュニケーションを図ったり脳トレをしたり

悩みを話したり　どなたでも参加できます

第3月曜日・第2・3・4金曜日　参加費 1回300円

カラオケ

12:00～15:30

300円で歌い放題です

**全てのサロンは送迎無料です**

**お気軽にお越しください**

**NPO法人からだ堂**　安曇野市豊科5946-1

TEL：0263-72-5535　http://karada-do.sakura.ne.jp