

イキイキ・わくわく
ゆかいに生きる仲間が集まるサロン

はなまるサロン

バランスボール運動
と

あたたかい気持ちになる回想対話

イキイキゆったりできる時間を一緒に過ごしましょう

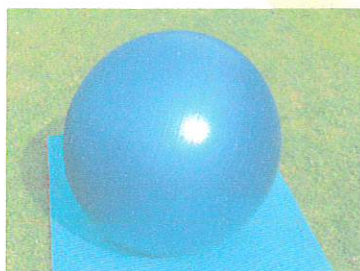


2021年
12月21日 (火)

14:00~15:30

みんなの森ぎふメディアコスモス
かんがえるスタジオ

参加費：2,800円



バランスボール運動



脳活おしゃべりタイム



バランスボールインストラクターの
平井愛です。

バランスボールは音楽に合わせて身体を動かします。
自然とニコニコはなまる笑顔になって
脳活性、免疫力アップ、筋力アップが期待できます。
ぜひ一緒に運動しましょう♪
はなまる笑顔にお会いできるのを楽しみにしてます。



対話サポーターの
伊藤恵です。

回想ゲームと人生日記を活用してEQ脳トレを行います。
もくもくすることでストレスを緩和し、ワクワクすることで
やる気が高まります。
あなたの人生がもっとはなまるになりますように・・・



申込み・問合せ：NPO法人 ほっぺの会 検索
申込み締切り 開催1週間前 締切り後は電話で
<https://hoppe-no-kai.com/>
電話 070-5332-8747 (宇野)

