

イキイキ・わくわく
ゆかいに生きる仲間が集まるサロン
心と体がスッキリ！ 楽しい時間を一緒に過ごしましょう

はなまるサロン 参加者募集中

人生100年時代をたのしく過ごしたい方に
いまから始めよう！心と身体 of 健康維持講座です。

2022年2月7日(月) 10:00~11:30

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



あたたかい気持ちになる
思い出ワーク



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います。



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5日前 締切り後は電話で
<https://hoppe-no-kai.com/>
電話 070-5332-8747 (宇野)

