



みはるまちのサロン【 御木沢 】

地域のサロンに
遊びに行ってみませんか？



☆ サロン御木沢



- 活動内容 スマイル元気体操、茶話会
- 開催日時 毎週月・火・木曜日／午前10時～
- 開催場所 御木沢公民館

毎週開館日にあわせて開催しています！

☆ にこにこ木曜サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、かみかみ百歳体操
- 開催日時 毎週木曜日／午前10時～
- 開催場所 駅前集会所

名前の通り、毎週木曜日に開催！駅前なので、集合しやすいです！

☆ 平沢さくらの会



- 活動内容 百歳体操、かみかみ百歳体操
- 開催日時 毎週火曜日／午前10時30分～
- 開催場所 駅前集会所

にこにこ木曜サロンにも参加している方が多く、みんな元気です！

☆ 七草木健康クラブ



- 活動内容 百歳体操、認知症予防
- 開催日時 毎週土曜日／午前9時～
- 開催場所 七草木集会所

平成30年から開催しています！毎週顔を合わせるのが楽しみ！

☆ サロン「桜・結の森」



- 活動内容 スマイル元気体操、スクエアステップ
- 開催日時 毎月第2日曜日／午後2時～
- 開催場所 御祭4区集会所

YouTubeからTVに映像を映しています！飽きないでできます!!