

リラクゼーション 健康ストレッチ

心地よいゆったりとした音楽とアロマの香りの中で
身体をほぐし、精神的にもリラックス
ゆっくりと全身を伸ばし、心身ともにリラックス
毎日のお仕事や家事・育児などに追われて
心も体も疲れていませんか?
ストレッチでゆったりと身体をほぐしませんか?
たまには息抜きしましょう!

講師は
宝塚歌劇団月組で娘役として活躍した
北條つぐみ (ほうじょう つぐみ)



大地真央、黒木瞳、剣幸、こだま愛、涼風真世などと一緒に舞台に出演
「ガイズ&ドールズ」などに出演!特に日本物のショー「百花扇」で活躍!

始めるタイミングはやってみたい!って思った時!

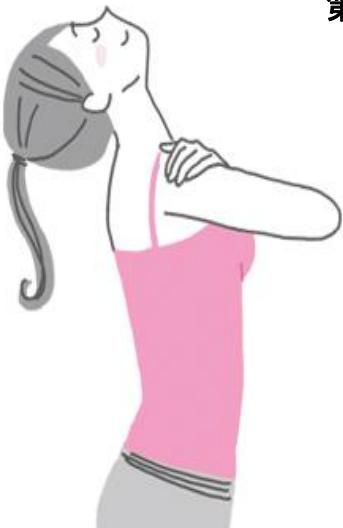
一緒に楽しい時間をすごしましょう!

※各回先着 15 名です。参加申し込みをお待ちしています。※

開催日時

第1回: 平成29年6月15日(木) 11時~12時

第2回: 平成29年7月20日(木) 11時~12時



会費: 200円

持物: タオル、飲み物

動きやすい服装でお越しください。

場所: 山本山手 CoKo センター

(宝塚市山手台東1丁目4-1)

申込、お問い合わせは下記まで

山本山手コミュニティ 福祉部 奥野順子

waiwaijun2008@gmail.com

お名前・お住まいの自治会名・年代

お申し込みの回を書いてメールで申し込んでください

山本山手地区まちづくり協議会 福祉部主催