

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の舞台に出演
「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

