

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！

12月から開催時間が変更になります！

平成29年12月から平成30年3月までの第3木曜

9時半～10時半

12/21(木) 1/18(木) 2/15(木) 3/15(木)

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
申し込まれた方には1週間以内に返信しています。

返信がない場合は、携帯(090 8447 0942)にCメール、又はお電話ください

山本山手地区まちづくり協議会 福祉部主催