

リラクゼーションストレッチ

心地よく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？



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)



4月から開催日時が変更になります！

平成30年4月から平成31年3月までの第2火曜日

10時～11時15分

4/10(火) 5/8(火) 6/12(火)

会費：200円

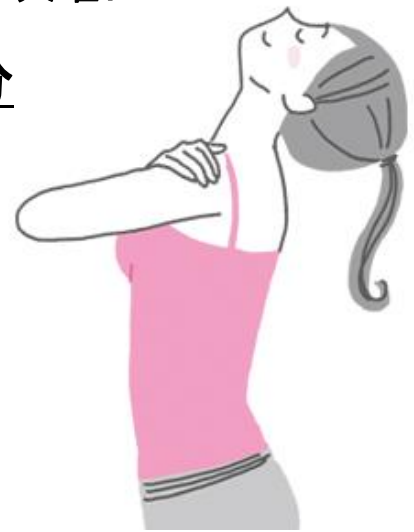
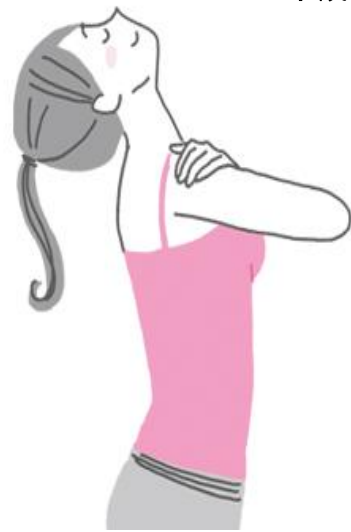
持物：タオル、飲み物

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、お申し込みの月日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



山本山手地区まちづくり協議会のブログ
のQRコードです。こちらにも随時情報を
載せていますので、見てくださいね！