

# 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)



平成 31 年 3 月までの **第 2 火曜日**

**10時～11時15分**

11/13(火) 12/11(火) 1/8(火) 2/12(火) 3/12(火)

会費：200円

申し込み不要 (直接会場にお越しください)

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)

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

[waiwaijun2008@gmail.com](mailto:waiwaijun2008@gmail.com)

山本山手コミュニティ  
福祉部主催



山本山手コミュニティのブログの 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！