

いつまでも元気でいたい！ 健康元気！らくらくヨガ

ヨガ体操であらゆる不調を緩やかに改善してみませんか？
初めての方も安心してご参加いただけるやさしい内容で行います♪

- ・つらい肩こりや腰痛、肩やひざの痛み
- ・体力の衰え、つまづき易さ、疲れやだるさ
- ・更年期障害、憂鬱、心の不調
- ・ダイエット、メタボ 等



【日時】 11月5日・12日・19日・26日（月）

午後13時30分～15時

【費用】 2,000円

【会場】 駒込地域文化創造館 第1会議室

【講師】 ヨガインストラクター 江島 実穂 氏

- 【申込方法】
- ・往復はがき ①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名（フリガナ）
⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号をご記入の上、駒込地域文化創造館まで
はがき(宛名記入済み) 持参でお申込みください。
 - ・インターネット 公益財団法人としま未来文化財団ホームページ内「文化カレッジ」

<http://www.toshima-mirai.jp/course/college.html>

掲載の各講座から、申込みフォームへ。

必要事項をご記入の上、お申込みください。

お申込み締切は、10月8日（月）まで。