

まち活カフェ+は「まち」に沿って、地域で活動しているゲストスピーカーのお話を聞きながら学び、おしゃべりを通じて交流する場です。

冬の養生

～師走に心と身体を整える～

なにかと忙しい12月

身体の要と言われるお腹は疲れていませんか？

自分でできる腸もみ健康法を学んで

健康のあれこれについて語り合いましょう

12/3 水

10:00~11:30

【ゲストスピーカー】
まち活パートナーズ/腸もみ健康法講師

石川 良子さん

【申込】

11/11（火）から先着順で受付開始。
左の申込フォーム、または、メール、FAX
に講座名、氏名（フリガナ）、電話番号を記入
してお申込みください。

参加無料
定員24名
(先着順)

会場

青葉区区民活動
支援センター
(青葉区役所1階)



お申込みはこちら

【問合せ】青葉区区民活動支援センター

TEL:045-978-3327 FAX:045-972-6311

E-mail:ao-machikatsu@city.yokohama.lg.jp