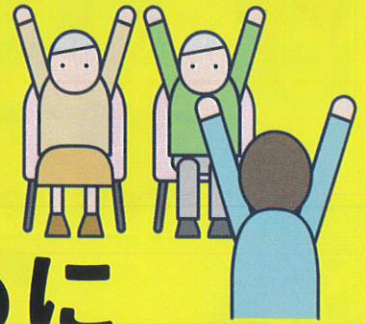


たかたコミハの健康体操教室 ～もっと元気に～ vol.2



いつまでも 自分の足で歩くために

「椅子を使った」やさしい筋トレで足腰を整え、ゆったりとしたリラクゼーションで心と体をほぐします。「呼吸を整え」ぐっすり眠れる体づくりにも。初めての方・シニアの方も安心してご参加いただけます。

日程

7月6日 [月] 10:00～11:30

会場

横浜市たかたコミュニティハウス

参加費

100円

持物

タオル / 飲み物

※当日は動きやすい服と靴でお越しく下さい

対象者

どなたでも

募集人数

先着25名（事前申込制）

申込方法

6月20日（土）来館10時～

翌日21日（日）電話13時～（除く休館日6月22日）

講師 塚本 希 氏

「いつまでも自分の足で歩こう」～0才から100才まで～をテーマに、健康作り、疾病予防のための運動指導・講座、ヨガ・マインドフルネスを大学病院、地域、学校などで展開しています。健康運動指導士、神奈川糖尿病療養指導士、クリパルヨガ教師。運動指導歴26年、ヨガ指導歴14年。



お問い合わせ：横浜市たかたコミュニティハウス

〒223-0065 横浜市港北区高田東3-5-17

電話 & FAX：045-531-0023



TAKATACH0023