

たかたコミハの健康体操教室

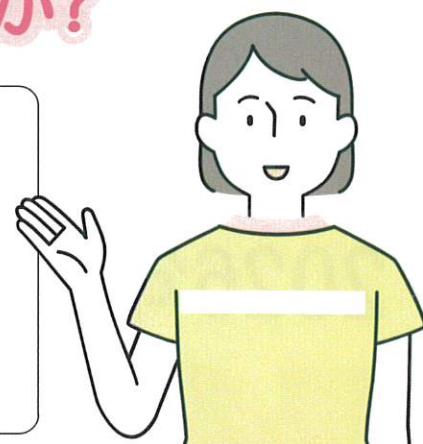
～もっと元気に～



「むくみ&足がつる」 などのお悩みありませんか？



姿勢矯正、動作による身体機能
の確認、筋力アップ体操など、
講義を交えて教えてもらいなが
ら一緒に予防しましょう！



日時

3月2日 [月] 10:00～11:30

場所

横浜市たかたコミュニティハウス 会議室

参加費

100円

持物

動きやすい服装と靴/
タオル / 飲み物

対象者

どなたでも

定員

先着30名様（事前申込制）

申込
方法

2月15日[日]10時～来館窓口にて受付
【除く2月24日休館日】

講 師



平井 涼太 氏

山本記念病院 リハビリテーション

平井 涼太 理学療法士

関 英哉 理学療法士



関 英哉 氏

お問合せ：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



Instagram



TAKATACH0023

似合う色を纏う着こなし術



～色彩バリエーションを
活かす～



2026年3月16日(月) 15:00～16:00

自分に似合う色を見極めるには？

着たい色、なりたい自分に近づける色、TPOで求められる色を纏うワクワク感を共有しませんか！？

似合う色を着ることで若々しい自分を再発見したい方にお薦めの講座です！！

(着こなし例、小物類活用のヒント、春の流行色の取り入れ方などもご紹介します。)



場所：横浜市たかたコミュニティハウス 2階会議室

参加費：無料

対象者：地域住民の方

募集人数：25名(先着順事前申込受付)

申込方法：2/15(日) 10時～来館にて受付

(休館日2/24(火)を除く)

講師：安宅恵理 氏

(Sci/ARTパーソナルカラーアナリスト)



<講師プロフィール>

新卒でシステムエンジニアとして就職。
オシャレとは無縁の世界にいたが、ファッションはセンスではなく理論という考え方と出会い28歳で独立。

現在は表参道にある自身のサロンでエステやパーソナルカラー診断を行い、色を取り入れると人生が明るくなることを伝えている。



申込・問合先 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



Instagram



TAKATACH0023