見にきて、身になるミニ体験講座

知る・感じる・動く
楽笑健康講座

身体の話・アロマセラピー・社交ダンスのコラボで楽しいひとときを！

日時：２０１９年9月３０日（月）１１：００～１２：３０

場所：六浦スポーツ会館

講師：ＫＫＳ（櫻井　慧子・蓑毛　京子・長谷川　幸子）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、上履き

参加申し込み先　　ＫＫＳ（蓑毛）　　０８０―３３１４―８０３２

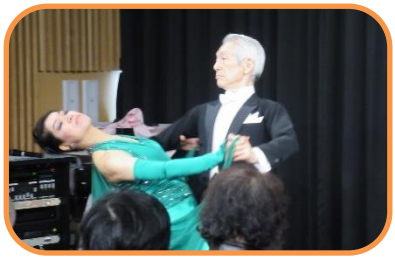
（櫻井）　　０９０－１２１２－６０１７

「知る」＝櫻井　慧子

健康って聞くけどどういうことなの？身体の仕組みはどうなっているの？健康について知りましょう。

「感じる」＝蓑毛　京子

リラックスも健康に欠かせない大切なこと。実際のアロマを香いで、身体の中から、心の中から何かを感じましょう。



「動く」＝長谷川　幸子

ダンスを見て、音楽を聞きながら楽しい踊りを体験し、「運動」の大切さを感じ、動きましょう。

主催　金沢区市民活動センター