令和５年度　柳町コミュニティハウス自主事業

## ～小顔フェイシャルと肩こり・腰痛予防～

# RELAX YOGA
# リラックスヨガⅤ

ヨガでカラダとココロの緊張を解きほぐし
イキイキとした軽やかな毎日を過ごしましょう！！

日　程　：　12月　８日（金）・22日（金）
　　１月12日（金）・26日（金）（全４回）

時　間　：　１０時 ～ １１時

募　集　：　１０人　※ 応募者多数の場合は抽選

参加費　：　2,000円（４回分）

持ち物　：　ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

申込み　：　11月11日（土）から11月18日（土）まで
　　電話または来館

講　師　：　新山　みち江（金沢区街の先生）
　　※ 資格：ＲＴＹ５００，ＩＨＴＡ１級

※いただいた個人情報は、今回の事業実施における事務処理のみに
使用いたします。そのほかの目的で利用することはありません。

柳町コミュニティハウス
住所:236-0026 横浜市金沢区柳町 1-3
電話・FAX：045-785-2403
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ https://officekanazawa.org/yanagi/