

コロナ禍の今、心と体の健康のために！

体を動かそう！

体をほぐしてボディケア！
ちょっとしたストレッチや脳トレなど、
この機会に体験してみませんか？



10月6日・20日、11月17日

いずれも木曜日（3回コース）

午前10時～11時 講師：柳麻貴子先生

定員：15名（先着順）

参加費：1000円（3回分保険料含む）

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物



9月1日(木)より来館または、
お電話にて受付いたします。
今後の状況により変更する
場合もあります。



あつまる・つながる・笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会

さつきが丘コミュニティハウス
（さつきが丘小学校内）

☎045-974-2543

