

青葉台コミュニティハウス自主事業

後期

リラックスストレッチ

～お昼の簡単ストレッチタイム～

肩こり・腰痛対策に
体操をしませんか？



日 程： 9/13・10/18・11/8・12/13
水曜日(全4回)

時 間： 13時15分～14時15分
会 場： 青葉台コミュニティハウス 1階 多目的室
定 員： 一般 20名
参加費： 2,000円(保険料を含む)
持ち物： ヨガマット・水筒
講師： 山本陽子先生
申込み： 8/11より 電話又受付(先着順)

青葉台コミュニティハウス「本の家」

TEL 045-981-1400

〒227-0062 青葉区青葉台2-25-4

ホームページ <http://yokohama-shisetsu.com/aoba/>