

青葉台コミュニティハウス自主事業

3期

リラックスストレッチ

～お昼の簡単ストレッチタイム～

月2回、肩こり・腰痛対策に
体操をしませんか？



日 程: 1/8・22・2/12・3/12
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(全回分)

持ち物: ヨガマット・水筒

講 師: 山本陽子先生

申込み: 12/11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/>