

お家で出来る

ヘルスケア講座



元気な毎日のために、様々な面からポイントレッスン！
ご自宅で、ご家族で、ご夫婦で、みんなで元気になりましょう！

6月 筋膜リリース呼吸法

健康力アップのための呼吸法お腹がへこむおまけつき。

7月 肩こり解消法

ガチガチ肩こりの解消・予防でキレイな姿勢も甦る。

8月 腰痛解消法

痛さ・重さの解消で楽になり、おまけにくびれも出来るかも。

9月 内臓マッサージ

身体の中から良い流れ、便秘はもちろん美肌にも!?

10月 顔面マッサージ

眼精疲労回復で頭スッキリ！&リンパ流しで小顔効果。

開催日：6月 15・29 7月 20・27 8月 3・24 日

9月 14・28 日 10月 12・26 日(土曜日)

時 間：9:30～11:30

参加費：5000 円(全10回分)※1回毎の申込はありません

申込日：5月18日(土) 11:00～窓口にて

※電話での受付は5月19日9:00～

〒230-0011 横浜市鶴見区上末吉 2-16-16

末吉地区センター

TEL 045-572-4300

FAX 045-586-1229



みんなとつながるまちづくり

NPO法人

鶴見区民地域活動協会

(指定管理者)