



チェア

①椅子ヨガ

12/13 (土)

10:30~11:10

(当日受付 10:00~)

②セルフマッサージ

12/26 (金)

15:00~15:40

(当日受付 14:30~)



私たちと一緒に体を動かしてみませんか？

お子様
シニア世代
OK！

参加費
無料！

どんな服装でも OK！
持ち物はタオルのみ！



【講師紹介文】五十嵐 友香

ヨガインストラクター兼タイ古式マッサージのセラピストとして活動中。タイ古式のほぐしとヨガのストレッチを合わせたメソッドでまどろみのひと時をサポートします。

場所:品川区旗の台 5-13-9 1階

申込期間:開催の2日前まで (12/11(木)・12/24(水)まで)

申込方法:電話にてお申込みください。03-6433-2579

定員:各日 12名(先着順)

持ち物:フェイスタオル

運営事業者 社会福祉法人げんき



旗の台駅 南口改札 徒歩約1分