

よこはま健康スタンプラリー対象事業

# 楽ちゃんYoga

楽な動きで  
からだをほぐす♪

呼吸を整えると  
こころがリラックス

こころ と からだ  
どちらも大切

自宅で無理なく  
出来る健康法！



小さな楽な動きで、不思議なほどからだが変わります。

## 13:00~14:30 (日) 全8回

日程 : 11/8 11/22 12/13 1/10 1/24  
2/14 2/28 3/20

募集 : 一般 先着 10人

参加費 : 1600円 (団体傷害保険込)

持物 : バスタオル、手拭い

受付 : 10/11~電話または窓口にて

問合せ : 洋光台第三小学校コミュニティハウス

〒235-045 磯子区洋光台2-4 電話・FAX 832-8331

開館 9時~21時 (休館 火・金)