

やさしい骨盤ケアとストレッチ

講師：しあわせカラダセラピスト 佐野 愛子さん

基礎編 ～骨盤の土台づくり～

ヨガをベースにしたストレッチで
カラダの土台となる骨盤を整えて
疲れにくいカラダづくりを目指します

応用編 ～季節にあわせたカラダづくり～

基礎編で基本の動きに慣れた方を
対象にした応用のクラスです
季節ごとの骨盤にあわせたテーマに沿って
快適なカラダづくりをしていきましょう

- 🌸 日 程：毎週火曜日（祝日の場合は休講）
基礎編 午前 9：30～10：20 （受付9：15～）
応用編 午前11：00～11：50 （受付10：45～）
- 🌸 会 場：赤羽会館 3階 第一和室
- 🌸 費 用：1,000円（当日集金）
- 🌸 持ち物：ヨガマット（大判バスタオルでも可）
運動の出来る服装、汗拭きタオル、飲み物（水分補給）



佐野 愛子 講師



◆室内の定員設定、座席配置、換気等感染予防対策を講じて実施します
(申込・問合先) 赤羽会館 ☎03-3901-8121

申込順定員制 必ず事前にお申し込みください

【赤羽会館カルチャー・ヘルス企画 開催日程一覧表】

都合により変更する場合があります

2026.06.01

やさしい骨盤ケアとストレッチ基礎編・応用編 定員18名 1000円					
開催時間 基本編9:30~10:20 応用編11:00~11:50				第一和室	
開催日	受付開始	申込締切	開催日	受付開始	申込締切
6月2日 火	5月27日	6月1日	7月7日 火	6月24日	7月6日
6月9日 火	6月3日	6月8日	7月14日 火	7月8日	7月13日
6月16日 火	6月10日	6月15日	7月21日 火	7月15日	7月20日
6月23日 火	6月17日	6月22日	7月28日 火	7月22日	7月27日
8月4日 火	7月29日	8月3日	6/30 -8/11 休講 ※ 骨盤ケア講座は申込順定員制です		
8月18日 火	8月5日	8月17日			
8月25日 火	8月19日	8月24日			

フラワーアレンジメント 定員18名 5000円 小ホール				
開催日	受付開始	申込締切	開催時間	制作予定
6月20日 土	5月17日	6月13日	10:30~12:00	和☆手毬ブーケ
7月18日 土	6月21日	7月11日	10:30~12:00	ひまわりArrangement
8月22日 土	7月19日	8月15日	10:30~12:00	ドライフラワーになる 生花のArrangement
9月19日 土	8月23日	9月12日	10:30~12:00	基本のキのArrangement

フラワーアレンジメント講座 講座場所変更のお知らせ

7月18日(土)・8月22日(土)の開催場所が変更になります

赤羽会館4階小ホール → **3階第2集会室**

～歌声ひろば～ R8年9月のお知らせ

開催日時 R8年9月30日(水)
午後1時30分～3時15分(受付 1時～)

場 所 赤羽会館 4階 大ホール

内 容 カラオケ機器を使い、司会者の話を交え、童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソングなど、さまざまな曲を合唱します。

定 員 180名(抽選)

参加料 500円

申込方法 往復はがき
(記入例参照。1通で2人まで、参加者全員の氏名記入)
8月1日(土)～21日(金) (当日消印有効)まで

問合せ先 115-0044 赤羽南1-13-1 応募多数の場合は抽選
赤羽会館カルチャー企画 村田
電話 03-3901-8121



申込往復はがき記入例

オモテ(返信用)	ウラ(往信用)	オモテ(往信用)	ウラ(返信用)
〒123-0000 返信	1. 講座名 2. 郵便番号・住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 年齢 5. 電話番号	〒115-0044 往信	※何も書かない ください (赤羽記入欄)
住所・氏名		赤羽会館 管理事務所 宛	
申込む方の		北区赤羽南1-13-1	

注) 申込受付時間は10:00~18:00です (定員になり次第締め切ります)

お問合せ 2階管理事務所 03(3901)8121 担当 村田