

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～

骨盤の土台づくりで基本の動きに慣れた方を対象に応用のクラスです
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）

- ◆ 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
- ◆ ご参加の際は、マスク着用・体調チェック、手指消毒、検温にご協力ください

（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】

都合により変更があります

2023.04.01

やさしい骨盤ケアとストレッチ基礎編・応用編 定員16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
4月4日	火	3月29日	4月3日	6月6日	火	5月24日	6月5日
4月11日	火	4月5日	4月10日	6月13日	火	6月7日	6月12日
4月18日	火	4月12日	4月17日	6月20日	火	6月14日	6月19日
4月25日	火	4月19日	4月24日	6月27日	火	6月21日	6月26日
5月2日	火	4月26日	5月1日	※ 5月30日(火)は休講			
5月9日	火	5月3日	5月8日				
5月16日	火	5月10日	5月15日				
5月23日	火	5月17日	5月22日				

フラワアレンジメント			定員18名	小ホール	4000円
開催日		受付開始	申込締切	開催時間	制作予定
4月22日	土	3月19日	4月15日	10:30~12:00	2シェイプデコラティーフ
5月20日	土	4月23日	5月13日	10:30~12:00	あじさいアレンジ
6月17日	土	5月21日	6月10日	10:30~12:00	ガラスと青色

「歌声ひろば」 6月講座のお知らせ

カラオケ機械を使い、司会者の話を交えながら
参加者全員で合唱します！

講座名 歌声ひろば

開講日 6月19日(月) 13:30~15:15 (受付13:00~)

場 所 大ホール 定員70名(予定)参加料 500円飲物付

申込方法 往復ハガキ「赤羽会館管理事務所」宛(下記参照)

申込期間 5月1日~5月16日(多数応募の場合は抽選)

※ 締切 5月16日当日消印有効 後日当選落選の結果を郵送します

オモテ(返信用)	ウラ(往信用)	オモテ(往信用)	ウラ(返信用)
<input type="checkbox"/> 〒123-0000 返信 住 申 所 込 ・ む 氏 方 名 の	1. 講座名 歌声ひろば 2. 郵便番号・住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 年齢 5. 電話番号 6. リクエスト曲	<input type="checkbox"/> 〒115-0044 往信 赤 北 羽 区 会 赤 館 羽 管 南 理 一 事 十 務 三 所 一 宛	※何も書かない てください (赤羽記入欄)

~申込・参加にあたっての注意事項~

下記の項目をご確認の上お申し込みください

1. 当日発熱や風邪症状が有る場合はご参加いただけません
2. 当日のマスクの着用、アルコール消毒、検温をお願いいたします
3. 感染の広がりや会場の状況に応じて中止や延期となる場合があります
4. 申込をしたご本人以外は参加できません

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



4月 2シェイプデコラティーフ



5月 あじさいアレンジ