

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



～疲れにくいカラダづくり～

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 ♪♪



🌸 日 程：毎週火曜日（祝日の場合は休講） 裏面でご確認ください
午前11時～11時50分（受付10時45分～）

🌸 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・問合せ先）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（申込期間・締切日は裏面参照）

【赤羽会館カルチャー・ヘルスケア企画 開催日程一覧表】

都合により変更があります

2021.12.1

やさしい骨盤ケアとストレッチ 11:00~11:50 定員 10名 第一和室 1000円						講座開講のお知らせ	
開催日		受付開始	申込締切	開催日		受付開始	申込締切
12月7日	火	12月1日	12月6日	2月1日	火	1月26日	1月31日
12月14日	火	12月8日	12月13日	2月8日	火	2月2日	2月7日
12月21日	火	12月15日	12月20日	2月15日	火	2月9日	2月14日
				2月22日	火	2月16日	2月21日
1月11日	火	12月22日	1月10日				
1月18日	火	1月12日	1月17日				
1月25日	火	1月19日	1月24日				
フラワーアレンジメント				定員16名	大小ホール	4000円	
開催日		受付開始	申込締切	開催時間		制作予定	
1月15日	土	12月5日	1月8日	10:30~12:00		テーブルリース	
2月26日	土	1月16日	2月19日	10:30~12:00		ひな祭りアレンジ	
フラワーアレンジメント 特別企画				定員16~20名	大小ホール	4000円	
開催日		受付開始	申込締切	開催時間		制作予定	
12月4日	土	10月31日	11月27日	10:30~12:00		Xmasキャンドル(生花)	
12月26日	日	12月5日	12月19日	10:30~12:00		しめ飾り(造花)	
2月6日	日	1月16日	1月30日	13:30~15:00		バレンタインギフト	
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							

~しめ飾り~

12月26日(日) 10:30~12:00 (受付10:10~)



早春南天をイメージした赤い実(造花)で「紅白のしめ飾り」をつくります。

伝統のお祝いカラーで新春をお祝いしましょう

横28cm×縦34cm×奥行9cm

~申込・参加にあたっての注意事項~

新型コロナウイルス感染予防対策のため、下記の項目をご確認の上お申し込みください

1. 当日発熱や風邪の症状があ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. 申し込みをしたご本人以外は参加できません

※「健康麻雀」は3月末日をもって終了致しました。ご参加くださいまして誠に有難うございました。

※ フラワーアレンジメント申込締切後のキャンセルはお受けできません