

日頃の疲れを
リフレッシュして
みませんか

作谷沢女性限定!!

特別講座

※詳しい内容は裏面をご覧ください。

作谷沢地区女性特別講座!!

アロマ&ストレッチ体操

毎日のお仕事や家事・育児などに追われて、心も体も疲れていませんか？
アロマの香りで心をリラックスさせながら、併せてストレッチ体操でゆったりと体をほぐし、心も体もリフレッシュします。

女性の皆さん、たまにも息抜きも必要ですよ。

この機会に、ぜひ参加してみてくださいはいかがでしょうか。

- ◆日 時 11月7日(月)・14日(月)・21日(月) 全3回
午後7時15分～8時45分
- ◆場 所 作谷沢ふれあい自然館
- ◆定 員 先着15名(定員になり次第締め切ります)
- ◆指導者 小野淳子先生
- ◆参加費 500円(当日お持ちください)
- ◆持ち物 汗ふきタオル、飲み物など
- ◆服 装 運動しやすい運動
- ※申込み 10月28日(金)まで



＜ 問い合わせ先 ＞

作谷沢公民館

TEL 666-2121