



目コミロコミ

2022年度 指定管理者 (一財)若葉台まちづくりセンター

横浜市若葉台地区センター

旭区若葉台 3-4-2

921-2213

楽楽ヨーガ

～症状別編～

楽楽ヨーガ、特別講座、症状別編です！

- ①膝、腰の痛みを改善
- ②目の疲れ、聴力改善
- ③胃腸、便秘の改善
- ④腎臓、肝臓の強化

講 師 原 千鶴子

広池ヨーガ健康研究所師範講師。

20代の頃に出会ったヨーガのお蔭で腎臓の不調からくる疲れやむくみなどを解消した。全身に綺麗な血液をくまなく流すことの重要性を確認。



日 程 7月4日、8月1日、9月5日、10月3日
(全4回月曜)

時 間 15:15~16:45

場 所 若葉台地区センター 会議室

対 象 一般 14名

参加費 2000円



申 込 6月13日(月) 10:00~来館にて受付

問い合わせ 若葉台地区センター 045(921)2213