



目コミコミ

2023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

らくらく 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片コリ、首コリ
- ②腰痛、膝痛
- ③手足、腕の不調
- ④骨粗鬆症

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 4月3日、5月1日、6月5日、7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 2200円

申込 3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

