



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

# 楽しく楽しく 楽楽ヨーガ ～フレインヨーガ編～

呼吸や姿勢、全身の血流を大事にしながらセロトニンを活性化させるリズム運動やタッピングを加えたヨーガを行います

## 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 12月4日、1月15日、2月5日、3月4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 11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

