



### ～美しい姿勢と歩き方でイキイキ～

寒い冬から、花が咲き新緑が美しい春へ！

お出かけや趣味など、いろいろと活動的になるこの季節を、姿勢・歩き方でより楽しく！

**3/13** (月)  
15:30～17:00

参加費  
持ち物  
場所

**1000円** 定員 **13名**  
動きやすい服装・飲み物  
パレット柏 多目的スペースB



### 講師 長岡 智津子

～ Health&Beauty~Feel 株式会社  
「Dance Studio NAGAOKA」代表。楽しく・美しく体を動かすことをモットーに性別・年齢を問わず、多くのメニューで心身の健康増進と生きがいづくりのプログラムを提供。非日常的な体験企画も提案し笑顔溢れる人生の道案内人。



事前電話予約  
パレット柏総合受付

**04-7157-0280**  
※2/16(木)9時～より受付開始

主催 **パレット柏**

〒277-0005 柏市柏一丁目  
7番1-301号 Day One タワー3階