

### 知って得する！気分が優れない日に



この季節、なんだか気分が乗らない、何もしたくない、学校や会社に行きたくないなどの気分になる時ありませんか？  
そんな時に対処する方法をこの講座ではご紹介します！

# 5/15 (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

※4/16(日)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