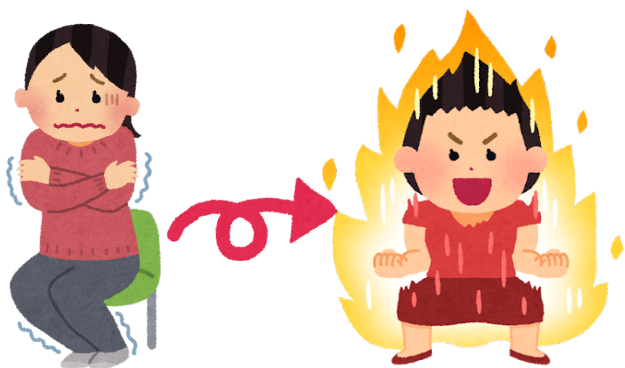


今日から 始める 冷え性対策



「手足が冷えて眠れない」「冬になると肩こりや疲れがひどい」そんなお悩み、ありませんか？
冷えは放っておくと、免疫力低下や不調の原因にも…。この講座では、簡単セルフケア・生活習慣改善のポイントをわかりやすく解説します。
今日からできる冷え性対策で、寒い季節も快適に過ごしましょう！

2026 **1月12日** 月
15時30分-17時

パレット柏総合受付 ☎04-7157-0280
※12/2(火)9時～より電話にて受付開始

参加費 1000円

持ち物 動きやすい服装・飲み物

定員 20名

場所 パレット柏多目的スペースB

進行 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。



美学講座とは？

運動が苦手、運動が続かない…

そんな方に長年運動を教えて来たプロが身体の動かし方を教える講座です。

健康が笑顔を作り、笑顔になれば幸せになる。

楽しく無理のない運動で心身から美しくなることをコンセプトに、毎回テーマを変えて開催しています。



柏駅南口より徒歩3分
柏市柏一丁目7番1-301号
Day One タワー3階

柏市文化・交流複合施設

パレット 柏
PALETTE KASHIWA