

美学講座 全5回

美しい 身体づくりで 免疫力 アップ

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。



かしわフレイル予防ポイント付与対象事業です。

正しい知識を身につけて、美しく健康的な身体を手に入れませんか？是非ご参加ください。

日時：11月8日(日)、12月14日(月)、~~1月11日(月)、2月8日(月)、3月8日(月)~~

※1～3月分は、4月12日(月)、5月10日(月)、6月14日(月)に延期いたします。

午後6時30分～8時【全5回】 ☆1回ずつの参加もOK(^^♪☆

会場：パレット柏(柏市民交流センター) 多目的スペースB

料金：各回1000円 対象：どなたでも 定員：先着13人

電話申込

パレット柏 総合受付

☎04-7157-0280

アクセス：パレット柏(柏市民交流センター) 〒277-0005 柏市柏一丁目7番1-301号 Day One タワー3階
[柏駅南口徒歩3分]