

7月の坂長・わくわく教室のご案内

◆木目込み人形教室 4回コース

「みこと雛飾り」を作ります。

- ◆日時 (6/22、29)6日(木)、13日(木) 午後1時30分～3時30分
- ◆費用 13,000円
- ◆持ち物 はさみ、エフロン ※受付締切 6/12(月)

◆ストレッチヨガ教室

年齢に関係なく、体をゆっくりに伸ばして、若々しい体づくりをしましょう！

- ◆日時 10日(月)、24日(月) 午前10時30分～12時
- ◆費用 1,000円
- ◆持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、運動しやすい服装

◆フェイスストレッチング教室

お顔の筋肉をほぐすことで、若々しい生き活きとしたお顔に大変身！なかなか自分ではできない細かな部分のトレーニングを学び、先生のように素敵な笑顔を！

- ◆日時 20日(木) 午前10時30分～11時30分
- ◆費用 2,200円(ドリンク付)
- ◆持ち物 手鏡、筆記用具

◆メディカルハーブティー教室

ハーブの効能・効果を学びながら、試飲した後、お好みのハーブを選んで、オリジナルハーブティーを作って、10杯分のハーブをお持ち帰りいただきます。7月のテーマは「むくみ・便秘・冷え性」です。

- ◆日時 27日(木) 午前10時30分～12時
- ◆費用 1,500円
- ◆持ち物 筆記用具、(ハーブお持ち帰り用)フタつき容器

お申し込み・お問合せ先 お休み処坂長
☎0280-22-2781

