

10月の坂長・わくわく教室のご案内

◆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 2日(月)、9日(月)、23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
- ◆講師 小田 さとみ

◆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 19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
- ◆講師 牛山 園子

◆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。10月のテーマは「ストレス・不眠・抑うつ」です。

- ◆日時 26日(木) 午前10時30分～12時
- ◆費用 1,500円
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆講師 後藤 千秋

お申し込み・お問合せ先 お休み処坂長

☎0280-22-2781

