

冬の過ごし方講座 & ストレッチ

日時:12月13日(木) 19:30~20:30

場所:3階会議室

定員:20名

金額:1,080円(税込)



担当:YUKI

冬真っ盛り、薬膳の考え方に
基づいて冬の養生をご紹介します。
冬を越え、春を迎えるための
体づくりをご紹介します。
また椅子を使った
簡単なストレッチも行っていきます。
はじめての方でも大歓迎です!!
ぜひご参加下さいませ😊

募集期間:11月29日(木)~12月13日(木)

館内・電話申込:11月29日(木)10:00~

品川健康センター 03-5782-8507

以下開催予定の講座になります!!

1月24日(木) ~花粉症対策~

2月7日(木) ~冷え対策~

3月7日(木) ~春に向けての過ごし方~

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

