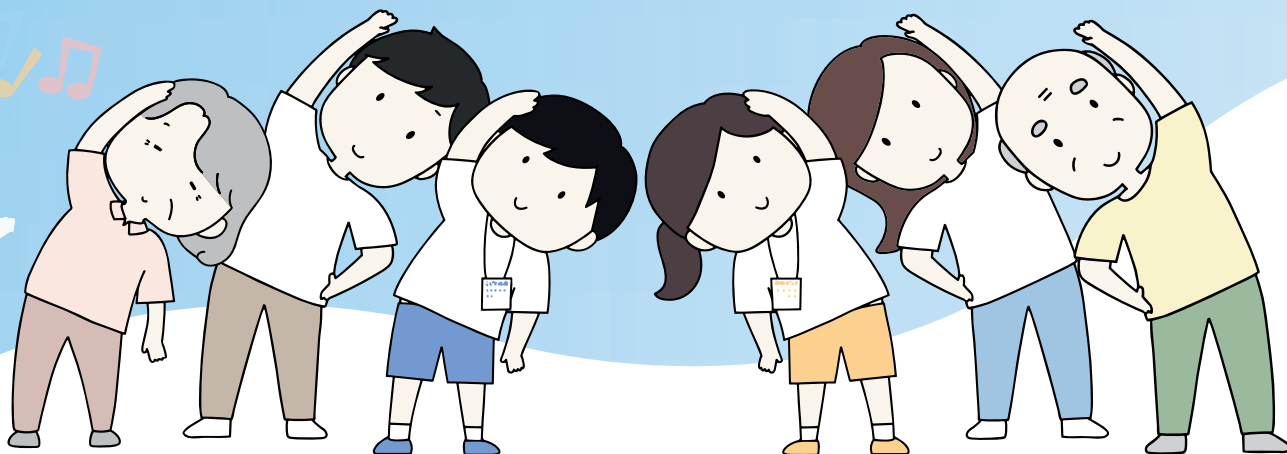


2024年度1~3月
月1回の

やさしい 体幹トレーニング

+ 頭皮のセルフケア

体幹を整えて、
もっと元気に!



体幹を鍛えることで姿勢の改善やバランス力を向上させ、日常生活の質を高めることを目指します。
最終回は、体操の後に「頭皮のセルフケア」も実施し、心身ともにリフレッシュしましょう!

日程：2025年1月16日、2月13日、3月13日（木）
1・2月 13：30～14：15（体操45分間）
3月 13：30～14：30（体操45分間+頭皮ケア15分）

定員：25名(事前申込・先着順) 参加費：1,500円(計3回分)

お持ち物：ヨガマット 場所：千葉市ハーモニープラザ
C棟2階講習室3・4

体操講師 (パーソナルジムBlueOcean)
健康運動指導士



吉田 勇気

頭皮ケア講師 (美容室UTA)
美容研究家



小野寺 侑

お申し込み・お問い合わせ



参加申込QR

043-420-8001

HP: <https://sogacc.jp/harmony/>

MAIL: toiawase_harmony@sogacc.jp



千葉市中央区蘇我コミュニティセンター
ハーモニープラザ分館

千葉市中央区千葉寺町1208番地2
○バス停[ハーモニープラザ]徒歩1分
○京成[千葉寺]駅徒歩6分
○駐車場あり。数に限りがございます。