

見つけよう 趣味のサークル

カキウで美ボディ

(ストレッチ)



肩こり・腰痛改善に役立つストレッチ！

日時：4月15日(水) 18:30～19:30

会場：多目的A室・B室

募集：女性限定 3人

参加費：500円

持ち物：水分・タオル

ハーモニー

《自彊術(じきょうじゅつ)》



免疫力をあげる体操です。独自の呼吸法で心も身体も整えます！！

日時：4月16日(木) 13:30～15:00

会場：多目的S室

募集：成人 2人 参加費：500円

持ち物：バスタオル、飲み物、

運動しやすい服装

ハッピーヨガ

《ヨガ》



老若男女、子連れでもOK♡

シンプルで楽しく気楽に！お待ちしております

日時：4月11日(土) 10:00～11:00

会場：多目的S室

募集：6人 参加費：1,000円

持ち物：汗拭きタオル、お水かお茶、

五本指ソックス(素足でも可)

手話ダンスサークルマーガレット

(手話ダンス)

手話ダンスに興味を持って、まず体験してみてください。年齢は関係ありません。

日時：4月15日(水) 13:00～16:00

会場：多目的A・B室



I LOVE YOU

募集：5人 参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、上履き、飲み物

※体験会申込でお預かりした個人情報は目的外には使用しません。

申込方法：3月17日(火) 10:00～ 電話で 先着順
申込先：菊名コミュニティハウス ☎ 045-401-4964