

# コホミン

## 「みんなの教室」 10月

毎月2回、木曜日の午前中「コホミンみんなの教室」としていろいろな講座を行っていきます。振るってご参加ください。



### 10月のみんなの教室

| 日にち           | 時間      | 内容         | コメント                                                                          | 講師    |
|---------------|---------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 10月9日<br>(木)  | 10時～11時 | 骨盤調整ヨガ     | 身体の要となる骨盤まわりの筋肉を、ヨガの動きで整えます。ほぐして引き締めて伸ばして、骨盤を本来の位置に近づけ、身体全体の動きをスムーズにしていきましょう。 | 中野公美子 |
| 10月30日<br>(木) | 10時～11時 | 血行改善トレーニング | 栄養・代謝・回復・免疫など血行は健康の基礎です。血圧に頼りすぎないで血行を促す体操をご紹介します。                             | 本井傳 悟 |

募集人数：各教室20名（先着）

参加費：500円（参加当日支払い）

申込：9月16日（火）9時より

電話04-7188-4433もしくは窓口に直接

参加希望講座名・お名前・連絡先お電話番号をお伝えください。

### 11月からの教室の予定（変更する場合もございます）

| 日時               | 内容                        | 定員      | 費用    | 申込日          |
|------------------|---------------------------|---------|-------|--------------|
| 11月 6日（木）10時～12時 | 仏花にもできる！ブリザーブドフラワーアレンジメント | 16名（先着） | 2000円 | 10月16日（木）9時～ |
| 11月20日（木）10時～12時 | 縫わずに仕上げる畳縁バックづくり          | 16名（先着） | 2000円 | 10月16日（木）9時～ |
| 12月 4日（木）10時～12時 | クリスマスを楽しむ！リース&スワッグアレンジ    | 16名（先着） | 2000円 | 11月16日（日）9時～ |
| 12月18日（木）10時～12時 | 畳縁でしめ縄リース作り               | 16名（先着） | 2000円 | 11月16日（日）9時～ |
| 1月15日（木）10時～11時  | 自分でできるリンパマッサージ            | 20名（先着） | 500円  | 12月16日（火）9時～ |
| 1月29日（木）10時～11時  | 姿勢をよくするトレーニング             | 20名（先着） | 500円  | 12月16日（火）9時～ |

※ お申込みは全ての回、コホミンへ電話04-7188-4433もしくは窓口に直接お願いします。