

コホミン

# 「みんなの教室」 1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。



## 1月のみんなの教室

| 日付           | 時間      | 内容             | コメント   | 講師    |
|--------------|---------|----------------|--|-------|
| 1月15日<br>(木) | 10時～11時 | 自分でできるリンパマッサージ | マッサージを続けることで体内の余分な水分や老廃物を流し、冷えや浮腫の改善などが期待でき、リラックス効果も感じられます。          | 三浦 千鶴 |
| 1月29日<br>(木) | 10時～11時 | 姿勢をよくするトレーニング  | 良い姿勢を保つことは痛み・血行不良の対策だけでなく、見た目の若々しさにもつながります。バランス良く身体を動かす簡単な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:12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。

## 2月の教室の予定(変更する場合もございます)

| 日時              | 内容          | 定員      | 費用   | 申込日         |
|-----------------|-------------|---------|------|-------------|
| 2月12日(木)10時～11時 | パワーヨガ       | 20名(先着) | 500円 | 1月16日(金)9時～ |
| 2月26日(木)10時～11時 | リズムに乗って健康体操 | 20名(先着) | 500円 | 1月16日(金)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。