



NPO 法人 こころの電話 金沢

# ハッピーチャレンジ教室

## 参加者 募集

あなたの時間を楽しく有効に



教室名	開催場所	開催日	開催時間	募集人数
写 経	407号室	第2・4金曜	10:00~12:00	5名
健康麻雀1	407号室	第2・4火曜	13:00~16:00	若干名
健康麻雀2	407号室	第2・4木曜	13:00~16:00	若干名
セルフボディケア1	407号室	第1金曜	13:30~15:00	15名
セルフボディケア2	407号室	第3水曜	10:00~11:30	15名
ストレッチ	407号室	第1月曜	10:30~11:30	若干名

場所 横浜市金沢区洲崎町アイワパークサイドビル 4F

参加費は一回 500 円です

### 申込み方法

往復ハガキまたは FAX・Eメールに

住所・氏名・電話/FAX 番号をご記入の上

〒236-0028

金沢区洲崎町 2-6 アイワパークサイドビル

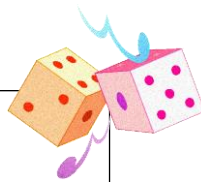
NPO 法人こころの電話 金沢

ハッピーチャレンジ教室宛

FAX : 045-785-8749

Email : kokorokanazawa55@nifty.com

随時入室可能



## 新規募集 【セルフボディケア】

『疲れのない自分マッサージのコツ教えます』

～毎日できるセルフケアのコツを現役セラピストが伝授～

\* リンパの流れを知って身体の洗い方が変わる！

\* 手のひら&足裏リフレクソロジーを自分で！

※本講座は治療行為及び医療アドバイスは致しません



## 新規募集 【ストレッチ】

『やわらかく動ける体になりましょう！』

体がうまく動かなくても、かたくても、それを受け入れて・・・

自分の心地の良い場所を常に選択してストレッチをしましょう

自分の「今」の心と体を知ること、もっと自分自身を大切に扱っていきましょう

持ち物：動きやすい服装・スポーツタオル1枚・水筒

※マットを用意しています。



住所	〒
氏名	
電話・FAX	
メールアドレス	
教室名	