

# ストレッチ &

伸ばしてスッキリ!

# リンパマッサージ 2

日程：9/24、10/8・22、11/12・26

火曜日(全5回)

時間：① 15時20分から16時20分

② 16時40分から17時40分

対象：成人 ①② 各15名

参加費：2,000円(5回分) お釣のないようご用意ください。

お支払いは講座初日(9月24日)

申込開始：9月10日(火)10:00 から **電話☎**

※会場：レクリエーションホール

※動きやすい服装・飲み物持参・シューズ不要



・ヨガマットは消毒してありますが、心配な方はご持参ください。

鶴見中央コミュニティハウス  
☎045-511-5088

 みんなとつながるまちづくり  
NPO法人  
鶴見区民地域活動協会

日頃から、顔の見えるつながりを！  
自治会町内会に加入しましょう

鶴見区自治連合会



加入のお問い合わせ先  
鶴見区自治連合会事務局  
鶴見区役所地域振興課内



自治連 HP