都賀コミュニティセンター　開催イベント（自主事業）

12月

肩こり解消ストレッチ

肩まわりの筋肉をほぐし血流を改善することで
肩こりや疲労の軽減、姿勢改善などの
効果が期待できます。
無理のないストレッチで心も身体もリフレッシュ！



【日　程】 令和8年　12月7・14・21・28日（月曜日）

【時　間】 9時45分～10時45分

【会　場】 都賀コミュニティセンター　2階　和室1

【参加費】 3，200円（全4回）　＊税込・保険料含む
1回：800円・2回1,600円・3回2,400円　＊1回から参加可

【持ち物】運動しやすい服装・タオル（汗拭き用）・飲み物（水分補給用）
（身体が固いと感じる方は汗拭きタオルとは別にタオルをご用意ください）

【定　員】 15名　※先着順　※18歳以上の方（高校生不可）
※定員になり次第締切となります（また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります）

【講　師】 全米ヨガアライアンスRYT200
ヨガインストラクター　ＭＩＫＩ先生

都賀コミュニティセンター1階受付でお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】
都賀コミュニティセンター
住所：千葉市若葉区都賀4-20-1/TEL：043-233-4211
HP：　都賀コミュニティセンター　検索
都賀コミュニティセンター
ホームページ