



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
ヨガ教室	407号室	第1月曜	10:30~11:30	8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

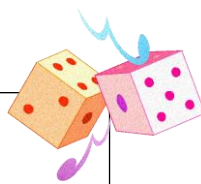
NPO 法人こころの電話 金沢

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 【ヨガ教室】

『ヨガで心身ともに健やかに・・・』

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ヨガをしましょう

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・バスタオル1枚・スポーツタオル1枚・水筒

※ヨガマットは用意していますのでお持ちいただくなくて大丈夫です。



住所	〒
氏名	
電話・FAX	
メールアドレス	
教室名	