



カラダよろこぶ、ココロおどる

# ストレッチとダンスの時間

毎週水曜日 11:40~12:40

7月6日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)

8月2日(水) 9日(水) 23日(水) 30日(水)

時間が  
変更  
になりました!

## 夏バテをすっきり!

スタンフォード大学がトントントンと指を動かしてリズムをとるだけで  
「幸せを感じる」物質が脳からでるという研究を発表しました。

ダンスは人を幸福にする?!

若い方からマダムまで。それぞれのカラダに合わせた無理のないストレッチです。  
バテぎみの暑い夏。カラダをゆるめて、ほぐして、心地よく。初めての方も歓迎です。



どなたでも  
気軽に  
お越し  
ください



- 参加費：1回 1000円 (ドリンク券付き)
- 会場：コミュニティカフェななつのか (京王線千歳烏山駅徒歩5分)
- 持ち物：動きやすい服、タオル

■ご予約・お問い合わせ：コミュニティカフェななつのか  
03-5969-8457 info@nanatsunoko.com

\*ご予約の際は 1. お名前、2. ご連絡先 (メール、お電話番号) をお願いいたします。  
当日参加も可能です。

\*年齢、性別を問いません。

\*ストレッチは医療行為や治療ではありません。

■講師：吉福敦子 (ダンサー・振付家・生涯学習開発財団認定ワークショップデザイナー)

モダンダンス、クラシックバレエ、ボディワークを学ぶ。ダンス公演活動をしていく中で自分自身のからだの故障や怪我から、カラダのメンテナンスに興味を持ち、日常生活に役立つからだ作りをすすめている。子供や親子、シニアなどへ自身の作品創作のメソッドを活かしたワークショップを多数開催している。http://www.studiogoo.net

[場所] 東京都世田谷区南烏山6-12-12 コーシャハイム千歳烏山12号棟1F

[営業] 月・火・水・金 / 10:00~16:00 土 / 10:00~17:00

(第2・4)日 / 11:00~17:00

木、第1・3・5日曜日、祝日、年末年始 / 休館

03-5969-8457 info@nanatsunoko.com

www.nanatsunoko.com



photo: © Makiko Maruyama