

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

3月7日(水) 14日(水) 28日(水)

4月4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)

毎週水曜日 11:40~12:40

カラダは変わります！

photo:©Makiko Maruyama

カラダとココロはつながっています。カラダがこわばるとココロもこわばります。
若い方からマダムまで。それぞれのカラダに合わせて無理なくゆるめていきます。
そして、リズムに合わせてステップを踏めば、カラダもココロもほぐれます。
カラダは正直。必ず変わります。初めての方も歓迎です。

- 参加費：1回1000円(ドリンク券付き) ■持ち物：動きやすい服、タオル
- 会場：コミュニティカフェななつのこ(京王線千歳烏山駅徒歩5分) 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
- ご予約・お問い合わせ：コミュニティカフェななつのこ 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。
- *ストレッチは医療行為や治療ではありません。

年齢性別不問

当日参加可能



■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。ダンス公演活動の中で故障や怪我が多かったことから、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、シニアなどと、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



www.nanatsunoko.com

03-5969-8457 info@nanatsunoko.com

[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



コミュニティカフェ「ななつのこ」は、東京建物シニアライフサポートが実施する多世代交流事業でNPO法人ツナグバツクリが受託運営しています。

また、東京都住宅供給公社から一部事業の助成を受けています。NPO法人ツナグバツクリは、暮らしの中に人が、まちが豊かにつながる場づくりを通じて、元気なまちの力をかたちにします。