

2014年 NPO 法人アゴラ音楽クラブ (<http://www.agora-mc.com/>) 主催

日ごろ忙しくされている皆さまのための

2回連続 体ほぐし 心ほぐし 講座

ご自分のために、たっぴりと「体ほぐし 心ほぐし」をして、ゆったり ほっこり
しませんか？

内容

*自分の身は自分で守りましょう

★セルフケア（自分の体を大切に）。

★イザ！！という時のために知っておくと役に立つ運動。

★肩こりや腰痛対策。

*暖かさの中でほぐれましょう。



会場	奈良市西部公民館（近鉄学園前駅南口すぐ） 市営駐車場（800円）/出来る限り公共交通機関を御利用下さい。
開講日	① 11月14日(金)、② 11月21日(金) ※どちらか1回だけの参加でもOKです。
開講時間	午前10:00～11:30
持ち物など	動きやすい服装・タオル
受講料	全2回： 一般1回 1,000円 正会員・賛助会員1回 700円
定員	20名（定員になり次第締め切らせて頂きます）
指導	鎮目久美子（ボディーターク、ダンス指導者）

参加ご希望の方はお名前・年齢・連絡先（電話・Fax番号またはE-mailアドレス）を明記
のうえ、11月7日までに下記までお申し込みください。

NPO 法人アゴラ音楽クラブ

090-3941-6892（水野）

E-mail eriko@agora-mc.com