

まち活カフェ+は、テーマに沿って、地域で活動している  
ゲストスピーカーのお話を聞きながら学び、おしゃべりを  
通じて交流する場です。

参加無料  
定員24名  
(先着順)

# 冬の養生

～師走に心と身体を整える～

なにかと忙しい12月

身体の要と言われるお腹は疲れていませんか？

自分のできる腸もみ健康法を学んで  
健康のあれこれについて語り合いましょう



# 12/3 水

## 10:00~11:30

【ゲストスピーカー】

まち活パートナーズ/腸もみ健康法講師

石川 良子さん

【申込】

11/11(火)から先着順で受付開始。

左の申込フォーム、または、メール、FAX  
に講座名、氏名(フリガナ)、電話番号を記入  
してお申込みください。

会場

青葉区区民活動  
支援センター  
(青葉区役所1階)



お申込みはこちら

【問合せ】青葉区区民活動支援センター

TEL:045-978-3327 FAX:045-972-6311

E-mail:ao-machikatsu@city.yokohama.lg.jp