

# Q-ren & ZUMBA Gold

キューレン & ズンバ ゴールド

骨盤体操ボディメンテナンス

10月9日(水)

10:00~11:30



Q-renとは  
Q→日常生活の質 (Quality) を高めるために  
Re→不要な身体的ストレスを開放 (Releas) し  
N→偏らない (Neutral) な心身の状態を実現する

【定員】 15名 (先着順)

【申込】 9月11日(水) ~  
電話か直接翠風荘へ



- ヨガマット
- テニスボール
- 長めのタオル
- 室内用ひも付き運動シューズ
- ツボ押し (マッキーペン等代用可)

を持って来てね!!

講師：渋井典江

老人福祉センター 横浜市翠風荘  
横浜市栄区野七里 2-21-1  
☎ 891-4141 fax 891-4143

駐車場(無料)の確保はできません 公共交通機関をご利用ください

※60歳以上で、本人かお子さん・お孫さんが横浜市在住の方