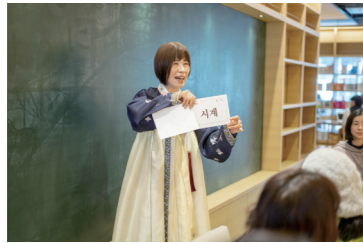


これから、  
韓国語をスタートしてみよう！



14 木・28 木

13:30 ~ 15:00



100円 / 12名  
主催 ケンチャナ



椅子ヨガで心と体を  
リフレッシュ！



14 木・28 木

13:30 ~ 14:30

500円 / 20名  
主催 木村 圭子

一步先へ！  
自分と向き合うヨガ



15 金

10:00 ~ 11:10

1,000円 / 8名  
主催 A.Orange yoga



やってみよう！  
感じてみよう♪即興芝居



19 火

19:00 ~ 21:00

無料 / 15名  
主催 ありんこ企画

緊張や不安な気持ちを  
和らげる手法、お伝えします。



20 水

13:00 ~ 14:00

1,000円 / 3名

主催 キャリアカウンセリングオフィス  
カミツレ



音楽療法士と整体師による  
ミュージック&ボディ  
セルフケアプログラム



20 水

14:00 ~ 15:00

1,000円 / 20名  
主催 合同会社 ビューアーナ



花のある暮らし  
ミモザのリース



15 金

①10:00 ~ 11:30  
②13:00 ~ 14:30

[大人] 2,000円  
[小学生以下] 1,000円 / 各回 10名  
主催 graine la rue



マルタスうたごえ広場



15 金

10:30 ~ 11:30

500円 / 30名  
主催 神余音楽教室

夜の図書館  
～ふらっと話そう  
本のはなし～



15 金

18:30 ~ 20:00

無料 / 12名  
主催 夜の図書館



表情筋を動かして  
疲れ顔をリセットしよう



20 水

14:30 ~ 15:30

800円 / 7名  
主催 Sora-Yoga



自分らしく  
働くための方法を知ろう！



20 水

15:00 ~ 16:00

1,000円 / 3名

主催 キャリアカウンセリングオフィス  
カミツレ



脳もカラダもリフレッシュ！  
カラフル体操



21 木

10:00 ~ 11:00

500円 / 20名  
主催 カラフル体操

ボールで簡単！筋調整ヨガ



15 金

19:30 ~ 20:30

1,000円 / 10名  
主催 Sora-Yoga



季節の星空のお話と  
宇宙旅行



16 土

16:00 ~ 17:00

無料 / 5組 15名  
主催 星のソムリエ松野



春のおでかけコサージュ



17 日

①10:30 ~ 11:30  
②13:00 ~ 14:00

2,200円 / 各回 5名  
主催 森 里美



さらだくらぶの  
お料理レッスン  
～ほっかほっか肉まん～



21 木

10:00 ~ 11:30

500円 / 10名  
主催 さらだくらぶ料理教室



貯筋運動で  
健康寿命をのばそう



21 木

13:30 ~ 14:30

500円 (初めての方は通帳代込 800円)  
20名  
主催 木村 圭子

やさしいヨーガセラピー  
～こころの癒し時間～



22 金

9:30 ~ 10:40

1,000円 / 10名  
主催 ヤマハラカオリ ヨーガ療法

