

全4回

西区民センター
特別講座 受講生募集



女性
限定

ゆったりストレッチ ・むくみケア

～肩こり・むくみの解消や予防に～

正しい美容と健康について、

楽しみながら学んでみませんか！

運動が苦手な方でも無理なくできます（女性限定）



◆日時：1月31日、2月7・14・28日

全4回（予備日：3月13日）

全て金曜日 9時30分～10時45分

◆場所：西区民センター 3階 和室

◆定員：先着15名（※女性限定です）

◆受講料：4,800円（※4回分。1/31に4,800円をお支払いください。）

◆講師：SUWA 美 kuziyaku 代表

◆持物：飲み物、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装
（※1階に更衣室があります）



SUWA 講師

お知らせ

2020年春季から特別講座と同曜日同時刻に

「ゆったりストレッチ・むくみケア」として定例講座を開講する予定です。

申込み方法：11月30日(土)から窓口又はお電話にて先着順で受付け開始

窓口 8:45～
電話 9:00～

・・・お問い合わせ先・・・

（公財）神戸市民文化振興財団 西区民センター

〒651-2273 神戸市西区糀台5-6-1（第3月曜休館日※祝日は開館） ☎ 078(991)8321



（公財）神戸市民文化振興財団は神戸環境マナー（KEMS）の認証を取得し、環境保全に努めています。みんなの知恵（節電やグリーン購入）で環境にやさしい街に。