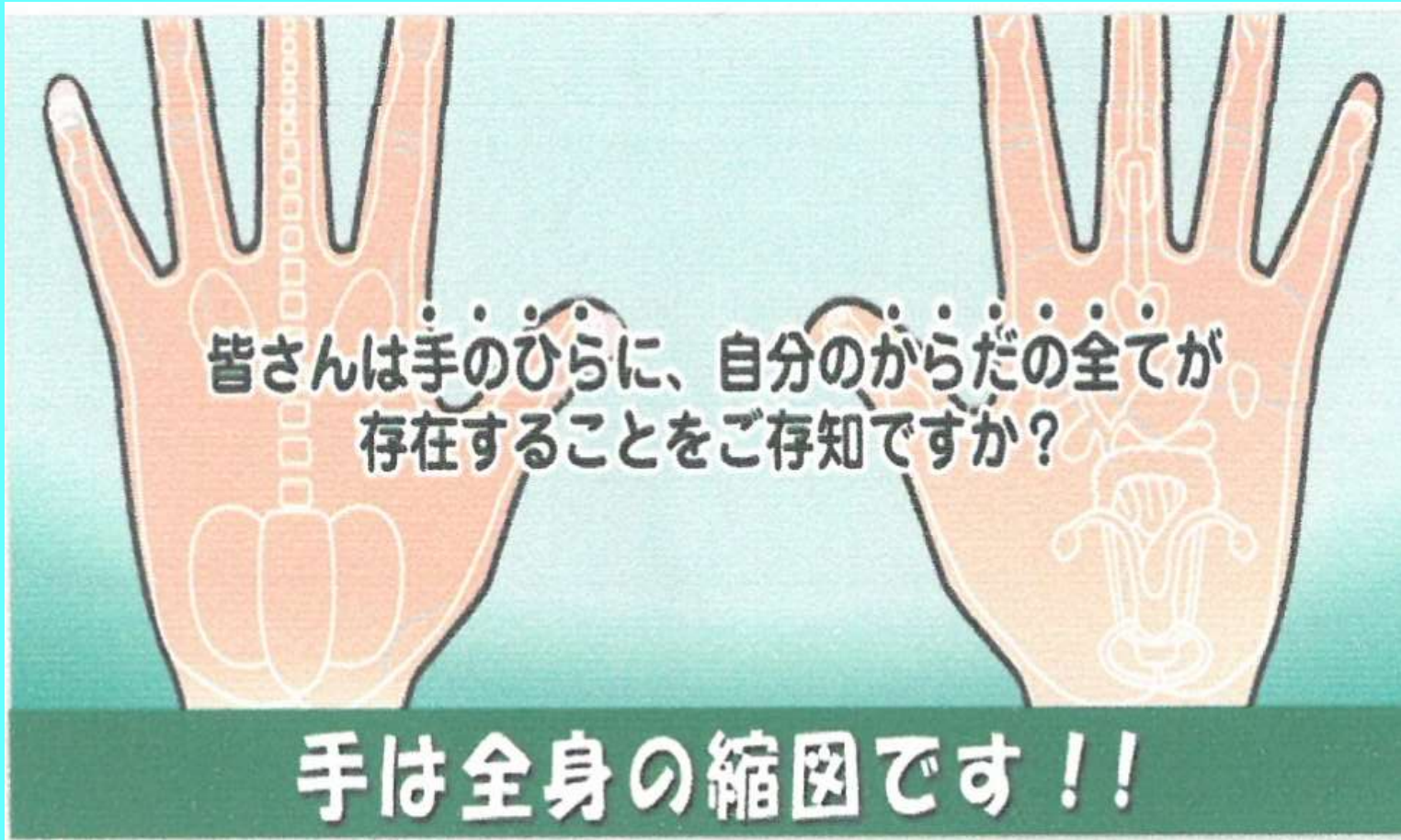


# スポーツのパフォーマンス を向上させ、体の不調を改 善する「指ヨガ」



**講師 小松孝男**

自律神経のバランスを整える、脳を活性化する、血行を促進する、内蔵機能を高める、リラックス効果、デトックス効果、様々な効果が期待できる指ヨガ、是非ご参加ください。

日 程：11月23日 30日  
12月7日（土曜日）全3回

時 間：11：00～12：30

参加費：1,625円

定 員：10名

申込期間：9月2日～13日

持ち物：筆記用具

講 師：小松孝男

会 場：豊川コミセン 講習室  
お申込み：豊川コミュニティセンター  
〒053-0831  
苫小牧市豊川町3丁目4-21  
(Tel0144-74-3072)  
主催：豊川コミュニティセンター  
指定管理者 NPO法人ワークスコープ

申し込み方法：往復ハガキ  
にてお申し込みください