



12月は 「私」を整える

毎年、この時期になると、「あつという間の一年だった」と感じる方も多いのではないでしょうか。今年を少し振り返つてみると、混沌を極め続けている世界情勢、安全と云われる日本で起こった元総理の悲劇、終わらないコロナ生活とワクチン、更には物価上昇等、例年にな

く厳しい一年だつた
ように思います。
さて、知らぬ間に
疲れも溜まるこの季
節。慌ただしくなる
その前に、スッキリ
と新たな気持ちで新
年を迎える時間を設
けてみませんか?年
内最後のイベントで
す。参加人数を制限
しての開催となりま
すので、ご興味ある
方はお早めにお申込

△日程

① 12月11日 日曜日
10時00分～11時00分
② 12月14日 水曜日
9時30分～10時30分
③ 12月17日 土曜日
9時30分～10時30分

△日程①②

12月24日 土曜日

10時30分～11時30分

●ココロを整える
★自分の大切な価値観に気付く

で、年齢問わず誰でもご参加可能です。

ンを取ることが可能になります。余談ですが、何となく合わない人がいる理由も理解できるようになります。ゆつくりリ寧に進めて参りますので、初めての方でも安心してご参加頂けます。

■ヨガで整える

- ◆日 時：①12月11日(日)10時00分～11時00分
②12月14日(水) 9時30分～10時30分
③12月17日(土) 9時30分～10時30分
 - ◆参加費：1回1500円(レンタルマット付)
※複数日程参加可能。

◆場所: Studio Leaf (スタジオリーフ)



JR洋光台駅線路沿いを新杉田方面へ直進後、階段を上った栗木神社斜め向かいの青い建物。徒歩7～10分です。



洋光台駅前4番乗り場より、
「三井団地経由磯子行」2つ目の
「栗木スポーツ広場前」降車、徒歩2分。

■ A 健康体操で整える

■ (B) ココロを整える

- ◆日 時：Ⓐ12月24日(土)10時30分～11時30分
Ⓑ12月24日(土)11時45分～12時45分
 - ◆参加費：Ⓐ1500円
Ⓑ1500円
※ⒶⒷ両方参加の方は2000円

==== 両イベント共通事項 ====

- ◆動きやすい服装、飲料水、タオル持参
 - ※要事前予約(人数制限有り)。※要マスク。
 - ※体調の優れない方はご参加頂けません。
 - ※開始10分前より受付開始します。

受付

「私」を整える イベント

お電話受付時間=9:30~16:00(平日)

TEL 045-370-8119
✉ ask@town-np.jp

①お名前 ②ご連絡先
③参加日 ④参加人数
※当日払いです。

※メールでお申込の場合は、こちらからの
返信メールをもって予約完了となります。