

ワクワク楽しいがいっぱい！本町の講座

リンパビクス

心と体を整えるひとときを



リンパをマッサージしながら体調を整え

音楽に合わせて身体を動かせば心も体もスッキリ爽快です！

2025

日程 10月8・15・22・29日（水）全4回

時間 13:00～14:30 ・動きやすい服装でご参加ください

場所 本町市民交流スペース 大広間（総合福祉会館3階）

定員 15名 （定員を超えた場合は抽選になります市内在住の方優先）



ミクリヤトモ
講師：御厨智美さん

- ・リンパビクスインストラクター
- ・カルチャースクール講師
- ・人気の講座です

申し込みめきり：9月20日

【お問い合わせ】
横須賀市立総合福祉会館3階
横須賀市本町2-1

お申込みは
こちらのQRコード
からどうぞ！



TEL 046-821-1308 本町市民交流スペース