

## 「おまかせ会員・どっちも会員地域交流会」のご案内

日頃よりファミリー・サポート・センターの活動に、ご協力いただきありがとうございます。このたび、会員間の交流を目的として、地域交流会を下記のように企画しました。

前回好評でしたヨガインストラクター YUKA先生をお迎えしてリフレッシュ・ビューティー・ヨガを行いたいと思います。

つきましては、お忙しい中とは存じますが、是非ともご参加いただければ幸いです。

なお、参加希望の方は、2月20日(金)までに電話、FAXまたはEmailにてお申し込みください。定員は20名です。

日時:2026年 3月 4日(水) 10:00~11:30

場所:すくすくかん4階 研修室(常葉中学校隣) 横須賀中央駅徒歩6分

### 《 リフレッシュ・ビューティー・ヨガ 》

深い呼吸とともに ゆったりと身体を動かすことで自律神経を整え、肩こり・腰痛・冷えやむくみ等の解消や姿勢改善、免疫力アップなどを目指します。

また、顔ヨガや頭皮のマッサージにより、ほうれい線などの顔のしわやたるみといったお肌のお悩みにもアプローチしマイナス5歳の若返りを目指して心身共にリフレッシュしましょう。

### 《 講師 》 ヨガインストラクター YUKA 先生

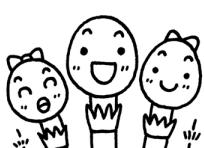
《 持ち物 》 ヨガマット (ご用意できない方はセンターにご連絡ください。)  
動きやすい服装でお越しください。

\* お持ちであれば鏡(10cm×15cm程度、顔がすべて映る程度)をご持参ください。

\* 体操時間は11:30までですが、終了後活動の事で報告や相談がございましたらセンターのスタッフにお声がけください。

\* \* \* \* \*

### 《 連絡先 》



横須賀市ファミリー・サポート・センター

TEL&FAX 046-828-8510

Email: [y-familysapo-to@bz04.plala.or.jp](mailto:y-familysapo-to@bz04.plala.or.jp)