



# 呼吸と歌声を楽しもう！

実践を交えながら緩やかに爽快地に進めます。ストレスを飛ばし、  
身も心も全身の血流で免疫力をアップ。吐く息がすべてを変えます！

日時：10月1日（日） 10：30～12：00

場所：磯子区役所7階 いそご区民活動支援センター  
（いきいきふれあい活動広場）

講師：佐治 昌子

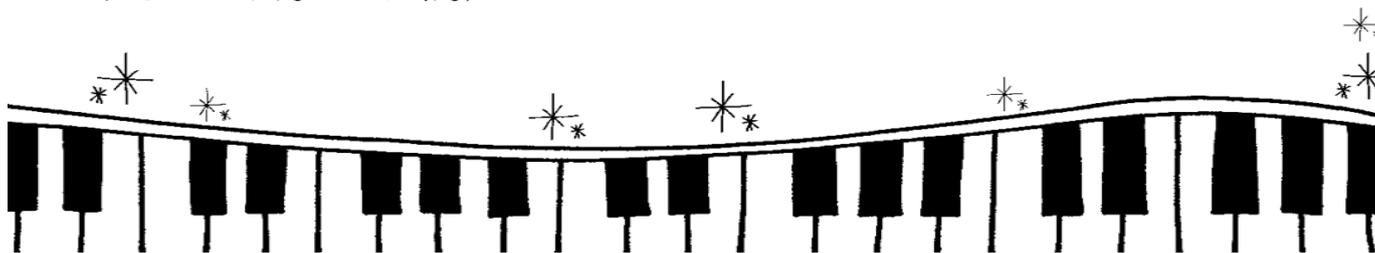
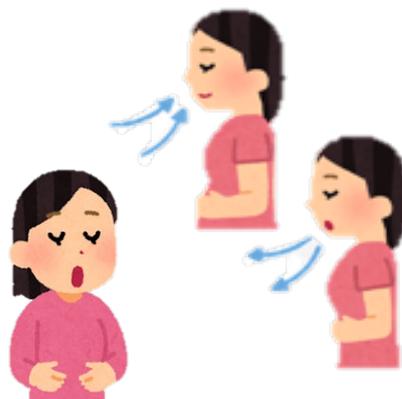
参加費：無料

持ち物：笑顔

対象：どなたでも

定員：8人（多数の場合抽選）

申込み：9月25日（月）17：00まで



※申込方法：窓口、電話、メールにて ①氏名 ②年代 ③連絡先 をお伝えください。

※状況によりイベントの内容を変更や中止にさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【お問合せ先】

いそご区民活動支援センター

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1（磯子区総合庁舎7階）

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail : is-shienc@city.yokohama.jp

【開館時間】10時～17時【休館日】祝日・年末年始



ホームページは、こちらから↑