

初めてでも大丈夫！



心も体も頭もくるくる動いて、スッキリ元気に！



心と体のしこりやゆがみを取り除き、しなやかに動ける体づくり。
健康優良事業として表彰されたボディートークの心ほぐし体ほぐし、表現活動。

ゆったりと温かい息に包まれて自分磨きをしてみませんか？

日時 第1・3 水曜日 10:00~11:30
場所 自由ヶ丘コミュニティーセンター和室
参加費 初回 無料 1回 1000円
ご予約・お問い合わせ 090-1920-4554 (大塚)
検索 風と踊ろう

*この活動は宗像市文化芸術活動事業の助成を受けています。