

# 日々の疲れを癒そう♪

## アクティブライフプラン in三和

12/6(土)

13:30-16:00

(締切: 11/20)

場所: 三和荘

参加費: 500円 保育あり

定員: 24名

(希望者多数の場合抽選)



講師: 芦田 美咲

(ニコニコスポーツプラザ)

寒さで硬くなった筋肉をゆるーく  
楽しくほぐします♪

楽しく  
リフレッシュ体操



講師: 岡本 美遥・蘆田 稜子

(ローズローズの庭)

紅茶の飲み比べや  
おいしい紅茶の入れ方を学べます★

おうちでも  
楽しめる  
紅茶レッスン



6種のスイーツと紅茶と一緒に  
楽しめます!

ケーキに合った紅茶を  
選べるように♪



【問合せ・申込み先】  
福知山市役所 健康医療課  
TEL 23-2788  
FAX 23-5998



WEB  
申込みは  
こちらから



※写真は全てイメージです