

耳つぼ&デトックスヨガ講座



耳は「全身の縮図」と言われており、100 個以上のツボがあります。
耳つぼを刺激して体の不調を解消しヨガでデトックス効果を高めましょう。

講師：中医学アドバイザー 木下美智子先生

令和 7 年 8 月 26 日 (火) ~ 全 4 回

8 月 26 日・9 月 2 日・9 日・16 日

白石区複合庁舎 5 階 区民センター 和室 AB

13:30~15:00



【費用】 2,600 円 (講座初日にお支払いください)

【対象・定員】 15 歳以上の方 (学生は除く)・15 名 (申込多数時抽選)

【持ち物】 大判のバスタオルかヨガマット・動きやすい服装・汗拭きタオル

【申込方法】 8 月 18 日 (月) ~ 21 日 (木) の期間 10 時から 16 時 30 分まで
窓口・電話にて受付致します。申込多数の場合は 8 月 22 日 (金) に
抽選を行い、受講確定した方にのみ順次ご連絡いたします。



※受講者が著しく少ない場合、中止となる場合がありますのでご了承ください。

※受講者都合の費用の払戻しは出来ません。

※体調不良の方は参加をお控え頂くようお願いいたします。



白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

白石区民センター運営委員会

白)南郷通 1 丁目南 8-1 白石区複合庁舎 5 階

TEL: 011-861-3100

