

どなたでもご参加いただけます

会員様・一般の方、参加無料・ご予約不要です。ぜひご来館ください!

健康体操教室

【講師】トータルヘルスプロテクション
健康運動指導士・
健康痩身相談員 坂口まさし氏

テーマ お腹スッキリ!かんたん体幹運動で若々しく♪

2/8(木) 13:00~14:00 ゲートハウス狐島 (狐島3-1)



フラダンス教室

【講師】
Haleakala Nao



全身を使ったゆるやかな動きが美容・健康に効果的!一緒に体験してみませんか?

2/12(月) 11:00~12:00 ゲートハウス松江西 (古屋213-1)

チェア(椅子)ヨガ教室

座位で、身体を前屈、後屈、側屈、ひねりの4方向にうごかし、日常に使わない部位にも働きかけ、呼吸と共に身体の今ある可動域をひろげます。身体の改善の効果と、素敵な笑顔が観られる効能も♪

【講師】脇田 幸氏



2/28(水) 11:00~12:00 ゲートハウス松江西 (古屋213-1)



生きがい教室

【講師】防災と整理収納のBOTOS(ボトス)代表
整理収納アドバイザー&防災士
吉田 圭美氏

テーマ 50代から始める生前整理~親のため・自分のために~

生前整理は“未来を快適に過ごすための整理”です。そのためにどう考え、どのように進めていけばよいかを“物の整理”“お金の管理”“心の整理”の3つの視点から学び、3つの整理でより充実した未来を過ごしませんか。

2/28(水) 13:00~14:00 ゲートハウス松江西 (古屋213-1)



同時開催

上記イベント開催時に「家族葬相談会(10:00~14:00)」も開催しています

家族葬相談会

お葬式の様々な疑問やご不安なこと、お葬式後のお困りのことなど、ゆっくりと相談してみませんか。実際にお葬式を執り行う式場もご見学いただけます。

