

家族葬のゲートハウス 4月イベント開催のご案内

健康体操教室

テーマ フレイル予防体操 脚と足に力を入れよう!



【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



4/4 木 11:00~12:00 ゲートハウス紀三井寺 (三葛257-1)

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方向に動かし、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。身体改善の効果も♪



【講師】脇田 幸氏

4/10 水 11:00~12:00 ゲートハウス宮街道太田 (太田4丁目1-1)

60代からのしあわせメイク教室

~いつまでも綺麗で居たい♡毎日笑顔に輝けるようなメイク法~

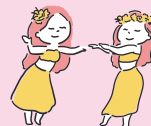
お客様もメイク道具をご持参いただければ同じようにご自身のお顔メイクが出来ます。

【講師】
トータルビューティースタylist
青空とんび Shino



4/12 金 11:00~12:00 ゲートハウス松江西 (古屋213-1)

フラダンス教室



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?



【講師】Haleakala Nao

4/15 月 13:00~14:00 ゲートハウス神前 (神前192-1)

同時開催

家族葬相談会 10:00~14:00

【参加無料・予約不要】

上記イベント開催時に「家族葬相談会」も開催しています

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、ゆっくりとご相談いただけます。実際にお葬式を執り行う式場も見学いただけます。

