



主催：ウエルコミ・活き活きyoga倶楽部



60歳以上限定

参加  
無料

# 活きヨガ健康まつり

2026

10/24 要予約 定員 100名

満席でない場合は、  
当日飛び入り参加  
OK!

11:30~13:00

11:15より  
受付開始

ウエルシア・コミュニケーションセンターいちほら

多目的室2 市原市南国分寺台4-1-1 (ウエルシア市原国分寺台店2階 駐車場あり)

※ 60歳以上対象のイベントです。当日は、動きやすい服装とお水をご持参ください。



ウエルシア管理栄養士さんの  
栄養講座(15分)を開催します。  
日々の食事があなたの身体を  
つくります。食からも健康に。



活き活きyoga倶楽部代表の櫻木たま  
き(スタジオgarbha)が椅子に座って  
おこなう椅子ヨガ(50分)を楽しく安全  
におこないます。初心者も安心です♪

## うれしいおみやげ付き♪

### medimix(せっけん)

お肌がしっとりとするせっけんです。  
古代インドの叢智に記されている、  
肌を健やかにする、天然ハーブを利用  
しています。



### OYATSUYA tanetane くまごろうケーキ

イベントで大人気の地元 市原  
のtanetaneさんの美味しい焼  
菓子です。みんなの心で笑顔が  
咲くように、心をこめて作ってい  
ます。



健やかな筋肉をつくる、**プロテイン試飲会** も開催します!



◀活きヨガ  
健康まつり  
ご予約はこちら

お問い合わせ **活き活き Yoga 倶楽部**

① 090-9000-0055 ② 070-3233-0011

①②のどちらの番号もお問い合わせができます。

不在時は留守電にメッセージをお願いします。折り返しご連絡いたします。