

イスを使った

大人気

楽ヨガ

要予約

先着30名様

参加費 無料

シニア向けのヨガ教室です。椅子を活用し、姿勢や呼吸を意識して、楽しく行います。初心者の方、体の硬い人でも安心して、無理なく参加することが出来ます。

◎ご用意いただくもの
動きやすい服装・飲み物・替えの靴下
※靴を脱いで行います。

講師

小茂田 容子 先生

・現役社交ダンス講師
・米ヨガアライアンス(RYT)
200認定ヨガ講師。

・RYT500シニアヨガ、
産後ヨガ課程修了。



「健康寿命を延ばす」を
目標に幅広く活動中。

開催日：7月15日(土) 10:00～13:00

～事前相談会～

事前相談で安心・納得の「家族葬」を。

備えて安心。くらしの友の事前準備サポート

いざというとき慌てないために、事前相談をされる方が増えています。くらしの友は、ご要望をしっかりと受けとめ最善のご提案をいたします。突然起こりえるご葬儀に備え、ご遠慮なくご相談ください。

年間葬儀施行8,600件以上の確かな実績

◎互助会の法制化により関東で第一号の許可を取得 (第3001号)
◎経済産業大臣より冠婚葬祭業界で唯一「消費者志向優良企業」を2度受賞

【会場】

【京浜急行本線】
京急鶴見駅より
徒歩約11分

【JR線】
鶴見駅東口より
徒歩約12分



住所：神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央3-8-33

詳しくは裏面をご覧ください

つたえたい、大切なこと

くらしの友 横浜営業所 ☎ 045-439-4225

神奈川県横浜市港北区篠原町3014-2 東急新横浜南ビル2F 営業時間／9:00～17:30(日曜、祝日休)

～事前相談会～

10:00～13:00

事前相談で安心・納得の「家族葬」を。

元気な今がはじめどき！

自分とご家族のために
葬儀のご心配とご不安を解消いたします。

事前相談特典

特典①

個別相談時にお見積書を作成した方に

①ドライアイス2日分

②直営斎場保管料2日分

葬儀施行時に使える上記の割引券をプレゼント

※火葬のみを行う「直葬」「火葬式」は対象外となります

特典②

互助会加入、またはコースお切替いただいた方に
下記3点より**お好きな商品をプレゼント！**

①お米5kg

②洗剤セット

③トイレットペーパー1年分



～ヨガ教室～

10:00～11:00

呼吸や体を意識に向け、快適な姿勢で
ゆったりとした動きのヨガを行います。

【こんな不安をお持ちの方、お気軽にご参加ください】

- 運動不足を解消したい！
- ヨガをやってみたいけど、今まで縁が無かった
- 冷え性やむくみを改善したい
- 心も身体もケアしたい

～葬祭セミナー～

家族葬やコロナ禍でのご葬儀事情

11:00～11:30

最近のご葬儀事情や
いざという時にトラブルに
まきこまれないための注意点を
セミナー形式でご説明いたします。

家族葬とは？
葬儀費用は？



来場者プレゼント

ご来場いただいた皆様全員に
ボディークリーム1本をプレゼント

ご予約・お問い合わせは下記までご連絡ください。

つたえたい、大切なこと

くらしの友 横浜営業所 ☎ 045-439-4225

神奈川県横浜市港北区篠原町3014-2 東急新横浜南ビル2F 営業時間／9:00～17:30(日曜、祝日休)