

美容・健康



No.1



料理教室

ランチボックス

活動内容		家庭料理を中心に健康食の調理実習をしています
活動地区・場所		鷺別公民館
問合せ先	電話番号	吉村よし子 0143-86-3041
	E-mail	—

No.2



ヨガ

ヨガサークル リラ	
活動内容	ヨガ技術の向上を目指し、活動しています
活動地区・場所	登別市民会館
問合せ先	福井昌子
電話番号	0143-85-2336
E-mail	—

No.3



ヨガ

ヨガサークル たんぽぽ	
活動内容	ヨガの実技について、学んでいます
活動地区・場所	鷺別公民館
問合せ先	徳田美子
電話番号	0143-86-1634
E-mail	—

No.4



ヨガ

ヨガサークル らんの会

活 動 内 容	呼吸法、柔軟法、アサナ、ストレッチ、真向法、冥想法、修正行法、若石健康法、香功を学び、活動しています
活 動 地 区 ・ 場 所	登別市民会館
問 合 せ 先 電話番号 E-mail	廣瀬 淑子 0143-86-2210 y-hirose@cameo.plala.or.jp