

# 60代～90代が主役！ シニア英会話教室

## 【大岡山】

### 初心者向け英会話『体験レッスン』開催中！

1回4名様まで  
(事前予約制)

少人数クラスで、中学校で習った単語を使って、充分通じる英語を、楽しく身につけましょう。

- ☑ 海外旅行の時に買い物ができるようになりたい
- ☑ 同年代の方と一緒に学びたい
- ☑ 脳のトレーニングに

[日時] ▶▶▶ 7月25日(木)14:00～14:50

▶▶▶ 7月26日(金)11:45～13:10

▶▶▶ 7月29日(月)12:00～12:50

[体験レッスン料] 1,000円

※ご都合のよい日をご予約ください(別日でも体験可能です)



## 意外と簡単！シニア留学説明会

● 火曜日14:30～16:00

留学図書館がお仲間を募り、  
20年の実績をもとに、サポート  
します。(参加費:1,000円)

ご予約・お問合せ: 留学図書館



03-5754-5881

Eメール: ryugaku@ryugaku-toshokan.co.jp

東京都大田区南千束3-14-16

最寄り駅: 大岡山駅、石川台駅、洗足池駅



# “ほぐす・ゆるむ・整える” シニアの椅子ヨガ教室

体験会

1回 5名様  
(事前予約制)

【日時】 毎週火曜日12:30~14:00

【会場】 留学図書館(地図は裏面に)  
体験料:1,000円

- ・ 簡単で気持ちいいと大好評！体が硬くても大丈夫。
- ・ すき間時間に、できることからお伝えしています。



まき先生

- 龍村式呼吸法&ヨガインストラクター ● 眼ヨガ、指ヨガ、耳ヨガ、陰ヨガインストラクター
- ホリスティックヘルスケアコンサルタント 他

## 【体験会・特典1】

ドライアイや眼精疲労、老眼に効く“眼ヨガ”もお伝えします。

## 【体験会・特典2】

リラックス効果抜群のハンドマッサージをいたします！

## ・・・教室に通われている方のお声・・・

『不眠、腰痛、便秘知らずになり、体重のコントロールも容易にできるようになりました。』

70代 Y様(リタイア)

『体調も気分もスッキリし、私にとっては、欠かせない、素敵な居場所です。』

60代 I様(主婦)

『脊柱管狭窄症の手術後、体が強張るのを防ぐために通い始め、外反母趾も軽くなりました。』

80代 K様(元小児科医)

ご予約・お問合せ: シニアの椅子ヨガ教室 in 留学図書館

03-5754-5881

Eメール: ryugaku@ryugaku-toshokan.co.jp

東京都大田区南千束3-14-16

最寄り駅: 大岡山駅、石川台駅、洗足池駅【地図は裏面に】

