



自分でできる 「自力整体」講座 ～生涯現役～

10月21日(火)・10月28日(火)

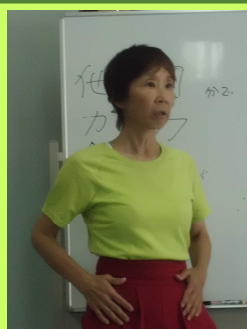
参加費
無料

午後1時30分～3時

★1日のみの参加可★

わっかタオルをお持ちでない方は 午後1時15分にお越しください

気持ちよく凝りや縮みをほぐして、ゆるめて、整える
自分でできる身体のメンテナンス法を体験します。
足腰・膝の慢性的な痛み、猫背や骨盤の歪みに効果的です。



矢上予防医学研究所 予防医学指導士

講師: ふじさき やすこ
藤崎 育子 さん

身体と対話することの大切さと幸せを感じながら、皆様にも快適に
過ごせる身体を取り戻してほしいと、その道案内をしています。

場所

野崎老人憩の家 本館和室

対象

60歳以上 市内在住者

持物

わっかタオル(あれば)、汗拭きタオル、水分補給の飲み物
空腹か食後2時間以上経ってからお越しください。



お申込み
お問合せ

野崎老人憩の家

☎ 879-6076



10月6日(月)～先着25名

ネット申込(左記QRコードから)・電話・来館

