

## まなびの扉

### セルフケア

# 自力整体で体も心も HAPPY

自分の体を自分自身でケアします。

人とは比べず、頑張らず、心地よさを感じながら

「自分の力」で歪みをと整え「自然治癒力」を高めましょう。

【日にち】 1/10・17・24、2/7・14・21、

3/7・14・21(木曜日/全9回)

【時 間】 13時30分～15時

【会 場】 根本交流センター 遊戯室

【対 象】 どなたでも

【講 師】 神ノ川惟香子（自力整体ナビゲーター）

【参加料】 4,500円

【持ち物】 水分、タオル、ヨガマット（貸出有）

【申込み】 受付中



お問合せ：根本交流センター 0572-27-5500