

## 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】 10/3・10・17 11/7・14・21

12/5・12・19 (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

お問い合わせ：根本交流センター 0572-27-5500

