

まなびの扉

令和2年度

自力整体でセルフケア・冬

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 1/14・21・28、 2/4・18・25

3/4・11・18 (木曜日/全9回)

※新型コロナウイルスの感染状況によっては
変更になる場合がありますので、
ご理解のほどよろしくお願いいたします。



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

【申込み】 受付中

お問合せ:根本交流センター 0572-27-5500