

まなびの扉

令和2年度

自力整体でセルフケア

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 7/2・9・16 8/6・20

(木曜日/全5回)

※新型コロナウイルスの感染状況を見て、回数を変更しました。
また今後の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】 2,500 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