

令和3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」で歪みを整え「自然治癒力」を高めましょう。

日にち **1/11・25、 2/8・22、 3/8**

(火曜日/全5回)

時間 **13時30分～15時**

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、変更または中止になる場合がありますので、ご理解の程よろしく
お願いいたします。



【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

【申込み】 12月5日(日) 9時～窓口 10時～電話予約

お問合せ:根本交流センター 0572-27-5500