

まなびの扉

令和5年度

自力整体でセルフケア・春

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 4/25、5/9・23、6/13・27、7/11

(火曜日/全6回)

時 間 13時30分～14時45分



【会 場】 根本交流センター 遊戯室

【対 象】 どなたでも 20名 *託児希望の方要問合せ

【講 師】 神ノ川惟香子(自力整体ナビゲーター)

【参加料】 3,000 円

【持ち物】 飲み物、タオル、ヨガマット

【申込み】 3月5日(日)より受付開始

お問合せ:根本交流センター 0572-27-5500