

まなびの扉

令和7年度

自力整体でセルフケア・中期

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 9/3・17、10/1・15、11/5・19、12/3

(水曜日/全7回)

※多治見市に警報発令の場合など、中止や
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 10時30分～11時45分



【会場】 根本交流センター 遊戯室

【対象】 どなたでも 25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】 3,850円

【持ち物】 飲み物、ヨガマット、スポーツタオル(ストレッチ用)

【申込み】 7月13日(日)より受付開始

お問合せ:根本交流センター 0572-27-5500