

まなびの扉

令和 7 年度

自力整体でセルフケア・後期

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 1/7・21、2/4・18、3/4・18

(水曜日/全6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】 3,300 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】 12 月 3 日(水)より受付開始

お問合せ:根本交流センター 0572-27-5500