まなびの扉

令和８年度

自力整体でセルフケア・秋

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　10/7・21、11/4・18、12/2

（水曜日/全５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】 3,000円

【持ち物】 飲み物、スポーツタオル、ヨガマット（ストレッチ用）

【申込み】 ９月２日（水）より受付開始

お問合せ：根本交流センター　0572-27-5500