

# 自力整体で 『自然治癒力』UP!! 春

自力整体は自分自身と向き合いながら、自分のペースで行い  
『自然治癒力』を高め体を整えます。心と体の緊張・こり・歪みを  
解消して全身の気の巡りを良くしましょう!



4/6・4/20・5/18・6/1・6/15

10:00~11:30 (月曜日・全5回)

ところ：精華交流センター 大ホール

講師：神ノ川 惟香子さん

参加費：3,000 円

対象：どなたでも

定員：20名程度

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

長めのフェイスタオル・飲み物

申込み：3/2 (月) 9時~窓口、10 時~電話受付

問合せ：精華交流センター ☎25-1533

