

自力整体で『自然治癒力』UP!! 冬

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!



1/16・1/30・2/6・2/20・3/6

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：2,500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：参加費を添えて精華交流センター窓口へ

問合せ：精華交流センター ☎25-1533

