

自力整体で 『自然治癒力』UP!! 秋

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！



10/2・10/16・11/6・11/20・12/4

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

