

# 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!



10/4・10/18・11/1・11/15・12/6

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

フェイスタオル・水分補給のための飲み物

申込み：6/21(月) 9:00~窓口、10:00~電話にて

問合せ：精華交流センター ☎25-1533

