はじめての自力整体

いつまでも元気で
より楽しい人生を送れるよう
毎日の生活に自力整体を取り入れる方法を
お話と実践で学びましょう



【講師】セルフケア自力整体　ナビゲーター
藤林　直子さん

11月25日（水）

対　象▶　成人
場　所▶　白木公民館　３Ｆ　ホール
内　容▶　右を参照ください
定　員▶　各回１３名
※参加者が１２名に達さない場合は
中止となります。
参加費▶　各回550円／人　※当日あつめます
例）①・②両方参加希望の方は
550円×２回＝1,100円
持参物▶　フェイルタオル、ヨガマット（お持ちの方）、飲み物
※動きやすい服装でご参加ください。
申　込▶　１１月２１日（土）までに白木公民館へ参加希望回をお伝えください。
共　催▶　高南学区体育協会連合会

［ 内容 ］

①
10:00～11:00
寝たきりにならない体づくり
～椅子に座って整体してみよう！～

②
11:00～12:00
不調や痛みの改善に
～自分でできる整体をしてみよう！～

問合せ
（公財）広島市文化財団　白木公民館
&TEL 082-828-0753
▼受付時間／午前8時30分～午後5時15分、木・金曜は午後7時まで
▼休館日／火曜日・8/6・12/29～1/3・祝日（火曜日が祝日の場合はその直後の平日）