

# はじめての自力整体

～こころもからだも軽やかに～

自分の力で自分のからだを整えましょう。無理のないゆっくりとした動きで心身をゆるめて自律神経を整え、骨盤を調整し、からだ全体のバランスを取り戻していきます。痛みやだるさのないからだ、寝たきりにならないからだづくりを目指しましょう！

日時

令和7年

1月20・27・2月3・10・17日(月曜日) 全5回

10:15～11:45

費用

受講料 2,600円

定員:20名(先着順)

会場:南区民センター 2階 区民ホール

持ち物:ヨガマット、飲み水、動きやすい服装  
(上靴は不要です)



つきおり  
講師 月居 はるみ  
矢上予防医学研究所公認  
自力整体ナビゲーター

申込み

令和6年12月18日(水)午前9時から、電話又は窓口にて受付します(先着順)

※受講料の納入は令和7年1月10日(金)までに南区民センター窓口でお支払いください。  
(受付・納入とも 9:00～17:00)

<申込・問合せ>

南区民センター運営委員会 南区真駒内幸町2丁目 ☎ 584-2100