令和7年度　南区民センター講座

あたたかく
やわらかな からだをつくる
自力整体

日時
①9月 1日（月）
②9月 8日（月）
③9月22日(月)
④9月29日(月)
⑤10月6日（月）

全5回
10:15～11:45

※9/15(祝･月)は休講です

費用
受講料　2,600円
*8/25(月)までに区民センター窓口で
お支払いください

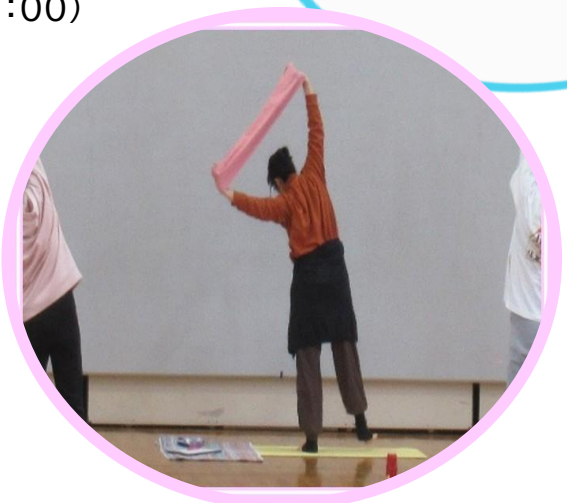
定員
20名(先着順)

申込
8月12日(火)午前9時から
電話または窓口にて受付します
(申込･支払　9:00～17:00)

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

ゆさぶり、ほぐし、
自分の力で、自分のからだを
整えていきましょう。
無理のないゆっくりとした動き
ですので、初めての方でも安心です。
自律神経を整え、緊張をほどき、
骨盤を調整します。
痛みや不調のない、
しなやかなからだ作りを
目指しましょう！



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

申し込み･問い合わせ：南区民センター運営委員会　南区幸町2丁目　☎584-2100