

一緒にやりませんか！ じりきせいたい 自力整体

ひざ痛、腰痛、肩こり、せきついがんきょうさくしやう脊椎間狭窄症、ざこつしんけいつう座骨神経痛、手・指の痛みやしびれに悩んでいませんか？

自力整体は、人の手を借りずに、自らの体を治療することができるボディワークです。いつでも、どこでも手軽にできます。

○ 日程（時間はいずれも10時～11時30分です）

月	第一回	第二回
7	5日(土)	19日(土)
8	2日(土)	30日(土)
9	13日(土)♪	27日(土)♪
10	11日(土)♪	25日(土)
11	1日(土)♪	22日(土)
12	6日(土)	20日(土)

※ ♪のついている日は会場が視聴覚・音楽室(3階)になります。

- 会場 山梨県立男女共同参画推進センター ピゅあ総合
3階 茶華道室(動きやすい服装でご参加ください)
- 講師(ナビゲーター) 網野 夏子 先生♥
- 参加費 初回2回まで(体験) 500円、3回以降 1,000円
- お申し込み先 090-6304-5534(佐藤)

※ 仕事中で電話に出られませんので、ショートメッセージでお名前と参加希望の日をお送りください。



自力整体で、いつまでも
健康に人生を楽しみ
ましょう！

自力整体さくらんぼ

