

公民館先生に学ぼう！

からだ(心)ほぐし

4月24日(金)
13:30 ~ 14:30

肩こり、腰痛、膝痛などの症状は、からだのゆがみです。
姿勢を整えることでラクになります。東洋医学のメソッド
を取り入れ、誰でも簡単にできる「からだほぐし」。

イスに座ってできる簡単な動きですので、誰でも大丈夫。
又、健康になる豆知識等をお伝えし、元気に過ごせるから
だを作ります。



場 所：西公民館4階 レクルームC

定 員：一般20名

参加費：無料

講 師：自力整体ナビゲーター
植中 優子

申込み：西公民館電話のみ

4月10日(金)10:00 ~ 先着順
西公民館電話 0797-77-1443



講師紹介 植中優子
2006年自力整体ナビゲーターになる。
コナミスポーツでのインストラクター
自教室の開催、公民館などでの健康講
座その他、気功、ボイスアートなど行う。



西公民館 Instagram



宝塚市立公民館ホームページ
<http://www.takarazuka-kominkan.jp/>

主催 宝塚市立公民館 (指定管理者：アクティオ株式会社)
後援 宝塚市教育委員会