



自力整体

～「元気でイキイキ(自分のからだは自分で)」～

腰痛、膝痛、肩こりなどの体を良くするための方法をお伝えします。

からだを動かすことはもちろん、生活習慣を改善することでのメリットもお伝えします。

筋肉をゆるめることで背骨が整い、痛みがなくなります。まずはあなたの身体の歪みをチェックしましょう。



日時：令和6年4月11日(木) 午後2時30分～4時

場所：山口公民館 第2・3集会室(山口センター4階)

講師：自力整体ナビゲーター 植中 優子 さん

参加費：無料

持ち物：お茶、バスタオル、(体の下に敷くもの)

運動しやすい服装でお願いします

申込み：令和6年3月13日(水)より 先着30名

電話もしくは窓口で受付 (平日10時～16時30分)

申込先：山口公民館 078-904-0287



※新型コロナウイルスの感染状況によっては、急きょ中止することがあります。

※電話番号はよく確かめて、お掛け間違いのないようご注意ください。

※講座申込みに係る個人情報、講座の案内以外には使用いたしません。

※西宮市に大雨・洪水・暴風・大雪の警報が発表(発令)された場合は中止となる場合があります。

※コロナ感染予防の為、

・発熱や咽頭痛などの風邪症状や、体調に不安のある方は、出席を控えてください。

・活動の前後は手洗・手指消毒を行ってください。

※山口公民館講座の活動記録として、講座の様子を写真撮影させていただきますのでご了承ください。