

公民館活用促進プロジェクト

# 自力整体

健康で美しいカラダを手に入れましょう！

**誰でも簡単にできるセルフマッサージ**

**肋骨を持上げてくびれを作る**

**肩こり、腰痛、冷え症等身体の不調を  
自分で治す**

**大社公民館 2F 和室**

# Schedule

月曜日 午前 10:40～11:40

4月 8、15、22日  
5月 13、20、27日  
6月 3、10、17日  
7月 1、8、22、29日  
8月 5、19日  
9月 2、9、30日

参加費 1回 1,000円

持ち物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル  
飲み物、タオル

動きやすい服装、出来るだけ空腹でおいでください。

申し込み 自カ整体ナビゲーター  
問合せ先 坂野(ばんの) 千春  
TEL 070-5540-5158  
e-mail; [js.aprendo@gmail.com](mailto:js.aprendo@gmail.com)