

# まなびの扉

令和 6 年度

## 自力整体でセルフケア・冬

自分の体を自分自身でケアします。

人とは比べず、頑張らず、心地よさを感じながら

「自分の力」で歪みを整え「自然治癒力」を高めましょう。

日にち 1/14・28、2/11・25、3/11

(火曜日/全5回)

※多治見市に警報発令の場合など、中止や  
変更になる場合がありますので、ご理解の  
ほどよろしくお願いいたします。

時 間 13時30分～14時45分



【会 場】 根本交流センター 遊戯室

【対 象】 どなたでも 25 名 \*託児希望の方要問合せ

【講 師】 神ノ川惟香子(自力整体ナビゲーター)

【参加料】 2,500 円

【持ち物】 飲み物、ヨガマット、スポーツタオル(ストレッチ用)

【申込み】 12月8日(日)より受付開始

お問合せ:根本交流センター 0572-27-5500