

# 「自力整体で元気になろう！」講座

自力整体は体の歪みを整えて全身の気の巡りを良くし  
自然治癒力を高めます。

自力整体でいつまでも健康で楽しい毎日を！

【日にち】 4/23・30・5/14・28（水）

【時間】 10:00～11:30

【場所】 養正交流センター 大ホール

【講師】 神ノ川 惟香子 先生

【持ち物】 ヨガマット・長めのタオル（スポーツタオルなど）

飲み物 ※できるだけ空腹でお越しください

【対象】 一般

【参加費】 2,000 円（全4回）

【定員】 20名（開催は8名以上から）

