

肩甲骨と骨盤の ストレッチバンド講座

ストレッチバンドで神経と筋肉を鍛えて、
正しい動きを学びましょう。

9月2日(水)・9月9日(水) (2回講座)
午前10時～正午

◎場 所 本地原公民館 集会室
◎講 師 奥村尚之さん
(りんご治療院 はり師・きゅう師)

◎参加費 1,000円
◎定 員 先着 12名

(市内在住・在勤・在学の方優先)

◎持ち物 ヨガマット又はバスタオル、
フェイスタオル、飲み物

◎申込み 8月4日(火)から
午前9時～午後8時30分
本地原公民館に参加費を
添えて申込み

