

一緒にやりませんか！

# じりきせいたい 自力整体

せきついがんきょうさくしょう    ざこつしんけいふう  
ひざ痛、腰痛、肩こり、せきついがんきょうさくしょう 脊椎間狭窄症、ざこつしんけいふう 座骨神経痛、手・指の痛みやしびれに悩んでいませんか？

自力整体は、人の手を借りずに、自らの体を治療することができるボディワークです。  
いつでも、どこでも手軽にできます。

○ 日程（時間はいずれも10時～11時30分です）

| 月  | 第一回     | 第二回     |
|----|---------|---------|
| 7  | 5日(土)   | 19日(土)  |
| 8  | 2日(土)   | 30日(土)  |
| 9  | 13日(土)♪ | 27日(土)♪ |
| 10 | 11日(土)♪ | 25日(土)  |
| 11 | 1日(土)♪  | 22日(土)  |
| 12 | 6日(土)   | 20日(土)  |

※♪のついている日は会場が視聴覚・音楽室(3階)になります。

○ 会場 山梨県立男女共同参画推進センター ぴゅあ総合  
3階 茶華道室(動きやすい服装でご参加ください)

○ 講師(ナビゲーター) 網野 夏子 先生♥

○ 参加費 初回2回まで(体験) 500円、3回以降 1,000円

○ お申し込み先 090-6304-5534(佐藤)

※ 工作中で電話に出られませんので、ショートメッセージでお名前と参加希望の日をお送りください。



自力整体で、いつまでも  
健康に人生を楽しみ  
ましょう！

自力整体さくらんぼ

