



一緒にやりませんか！

じりきせいたい 自力整体

ひざ痛、腰痛、肩こり、せきつい かんきょう さくしやう 脊椎間狭窄症、ざこつ しんけい つう 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
12	6日(土)	20日(土) ♪
1	10日(土)	31日(土)
2	14日(土)	21日(土)
3	7日(土)	21日(土)
4	4日(土)	18日(土)
5	9日(土)	23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)

※ 仕事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。

御参加、
お待ちしております！！

自力整体さくらんぼ

