

「体の歪みと健康」講座

(講師 福村 早苗 先生)

体の歪みにより生じる**肩こり**や**腰痛**などの疾患・症例について学び、ゴムバンドを用いた骨格の矯正、体操の実践により**老化防止**、**健康増進**に役立てる講座です。体の不調で悩まれている方はぜひお役立てください。

<日 時>

令和8年6月24日(水)

10時00分～

<場 所>

中富南コミュニティセンター
集会室

<定 員>

15名

<参加費>

無 料

<申込み>

6月1日(月) 9時から

電話にて受付

TEL : 04-2996-3999