

日常生活で気づかないうちに疲れがたまっていますか？
自分の身体の声を聴き、自分で整えましょう



自

力

整

体

自然治癒力を引出す

自力整体の動きで自然と力が抜け、呼吸が深まります

『心』と『体』の双方から
健やかな身体に整えましょう

★日程 1月21日、1月28日、2月4日 (毎週日曜日)

10:30~12:00 (全3回)

★場所 城島ふれあいセンター 軽運動室

★講師 自力整体ナビゲーター 八坂 尚美 氏

★定員 20名
(応募多数の場合抽選、結果は郵送にて通知)

★参加費 300円(輪っかタオル材料代)

★持参品 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

★締切日 1月10日(水)

この講座は
サークル活動を
目指しています



継続することで、不調緩和やケガ・病気を未然に防ぐ健やかな身体へ・・・

2024年
一緒にパワーアップしましょう

○問合せ
○申込方法

久留米市城島ふれあいセンター (〒830-0203 久留米市城島町浜 293)
窓口・電話・FAX (窓口・電話による申し込みは火~金曜日 9~17時)

電話:0942-62-6226 FAX:0942-62-6688



← 講座など城島ふれあいセンター (城島 文化スポーツ課) のお知らせはこちら

当センター講座をお申込の方には、関連講座についてのご案内をさせていただきます。ご了承ください。