

自力整体を学ぶ

～自分の体の痛みは自分で治す！～

自力整体は難しくありません。体が硬くても、輪っかタオル（当日参加者にお貸しいたします）を使って、楽しく体をほぐせます。
興味のある方、ぜひ、ご参加ください。

参加費
無料
保育付き

自力整体とは東洋医学をベースとしたセルフ整体です。
腰痛、肩こりなどの慢性的な体の痛みの改善と予防を目的としています。

令和5年

6月25日(日)

- 時間: 10:00～12:00
- 対象: 小学生までの子育て中の市内在住・在勤の方
- 定員: 20名(申込先着順)
- 保育: 10名(申込先着順)※6ヶ月以上の未就学児
- 会場: 中央公民館 集会室
- 参加費: 無料
- 持ち物: 飲み物、タオル、ヨガマット(又はバスタオル)
(動きやすい服装でお越しください)
- 講師: 自力整体ナビゲーター
菊地 陽子さん



主催: 鎌ヶ谷市中央公民館(指定管理者 株式会社セイウン)

申込開始 令和5年5月16日(火) 午前10時～

【主催】

きらり鎌ヶ谷市民会館

中央公民館

(指定管理者 株式会社セイウン)

【TEL】047-445-2012

【URL】<https://kamagaya-chuokominkan.jp>

【住所】〒273-0101 鎌ヶ谷市富岡1-1-3 ショッピングプラザ鎌ヶ谷3F
【アクセス】新京成線「初富駅」徒歩3分、東武アーバンパークライン「鎌ヶ谷駅」徒歩10分

URL
QR→



※駐車場は、台数に限りがございますので、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。