

身体のメンテナンス体操講座

申込み 3/11 (水) ~
先着順で受付けます
(対象：どなたでも)

生涯現役で健康に働ける身体づくりを行いましょう！

講師紹介

体の仕組みを知り、適度に体を動かすことで
身体の不調や姿勢のゆがみを改善しましょう！
自己の体調ケアと一緒に取り組みましょう。
一年後の自分が楽しみですよ♡



講師：岡田良太さん

身体のメンテナンス体操 講座

4/15 5/20 6/17 7/15 8/休み
9/16 10/21 11/未定 12/16
1/休み 2/17 3/17 全 10 回

午後 2 時 ~ 3 時

【対 象】 どなたでも

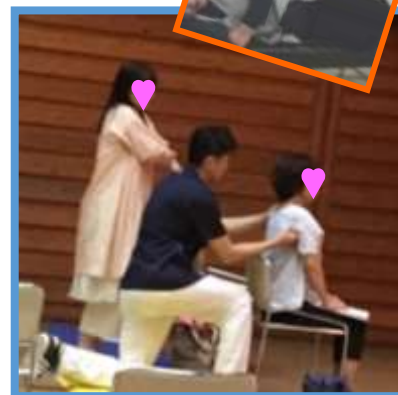
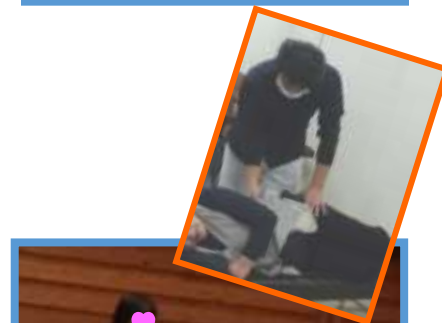
【定 員】 40 人 (要申込・先着順)

【参加料】 3,000 円 (全 10 回分)

【会 場】 亀岡市総合福祉センター 1 階 コミュニティホール



おかだ りょうた
講師：岡田 良太さん (柔道整復師・かがやき整骨院院長)



15:00 ~ 15 分程度
個別指導も OK!

【申込方法】 住所・氏名・電話番号・年齢・勤労の有無を記入の上、電話・FAX・持参で働く女性の家へ

亀岡市総合福祉センター 働く女性の家 TEL：24-0294 FAX：24-3071