

身体のメンテナンス体操講座

申込み 4/10 (土) ~
先着順で受け付けます
(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！

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♡

講師紹介



講師：岡田良太さん

身体のメンテナンス体操 講座

5/19 6/2 6/16 7/7 7/21
8/4 8/18 <全7回>

午後2時～3時

【対象】どなたでも

【定員】25人(要申込・先着順)

【参加料】3,000円(全7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