

身体のメンテナンス体操講座①

申込み 4/10 (日) ~

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！

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



股関節・膝の痛みの改善



腸内環境の改善

身体のメンテナンス体操 講座

5/18 6/1 6/15 7/6 7/20

8/3 8/17 9/7 9/21 10/5

<全 10 回> 午後 2 時 ~ 3 時

【対 象】 どなたでも

【定 員】 35 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



筋膜リリース

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、電話で働く女性の家へ

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