

身体のメンテナンス体操講座②

申込み 9/10(土)～
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！

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

10/19 11/2 11/16 12/7 12/21

1/18 2/1 2/15 3/1 3/15

<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