

身体のメンテナンス体操講座①

生涯現役で健康に動ける身体づくりをしましょう！

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💜

【日程】

5/15 5/29 6/5 6/19 7/3 7/17
8/7 8/21 9/4 9/18 <全10回>

午後2時～3時

【対象】どなたでも

【定員】35人（先着順）

【持ち物】タオル・飲み物等

※動きやすい服装でお越しください。

【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

【その他】手話通訳・要約筆記（要予約）

講師：おかだ りょうた岡田良太さん（柔道整復師・かがやき整骨院院長）

講師：岡田良太さん



股関節・膝の痛みの改善

受付 令和6年4月10日（水）午前9時～（先着順）

【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