

身体のメンテナンス体操講座②

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】 (第1・3水曜日)

10/2 10/16 11/6 11/20 12/4

12/18 1/15 2/5 2/19 3/5

<全10回> 午後2時～3時

【対象】 どなたでも

【定員】 若干名 (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)

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)

3:00～15分程度

個別指導もOK!

講師：岡田良太さん



股関節・膝の痛みの改善

受付 令和6年9月11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