

身体のメンテナンス体操講座

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んでみませんか！

日々の暮らしを豊かにしましょう😊

【日程】（第1・3水曜日）

5/14(第2)・21 6/4・18 7/2・16
8/6・20 9/3・17 10/1・15 11/5・19
12/3・17 1/21 2/4・18 3/4

＜全20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。

【受講料】7,000円（全20回分）

5月に3,500円、10月に3,500円を徴収します。

【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時から15分程度
個別相談ができます。

講師：岡田良太さん



股関節・膝の痛みの改善

受付 令和7年4月10日（木）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