

健康講座

歪みを整える

2024年
11/25(月)
10:00~12:00

あなたを悩ませる身体の不調は、背骨&骨盤の歪みが原因かも？
生活習慣病の原因を知り、予防改善しましょう。ゴムバンドを使い運動も行います。

- 対象 成人 15人
- 場所 長作公民館 講堂
- 持ち物 運動靴(室内用)・汗拭きタオル・飲み物
※運動しやすい洋服でお越しください。



- 講師 NPO法人日本カイロプラクティック教育諮問委員会 高橋 恵美氏
- 募集期間 11月3日(日)~17日(日)
※応募多数の場合は抽選となります。定員に満たなかった場合は、先着順で申込みをお受けしますのでご連絡ください。

申込み・問合せ
長作公民館 花見川区長作町1722-1
TEL 043-258-1919
電話または当館窓口(9時~17時)
HP申込みフォームから申込みできます

長作公民館HP

