

生涯現役！介護不要！



すごい 自力整体

おとろえない身体になる

全 4 回

5月19日(金)・6月23日(金)・

7月14日(金)・9月8日(金)

10時30分～11時30分



場 所	旭公会堂 和室1・2号
持 ち 物	ヨガマットまたはバスタオル。タオル(体操で利用) *動きやすい服装でご出席ください
受 講 料	無料
申 込	4月5日(水) 10時～ 来館または電話 12名(先着順、応募者多数の場合は抽選)
講 師	自力整体 ナビゲーター小林朋子
連 絡 先	旭公会堂 Tel045-954-6154 旭区鶴ヶ峰1-4-12 旭区総合庁舎4階 休館日 第4月曜日

健康に不安のある方は、事前に医師の許可を得た上でお申込み下さい。当講座内で発生した事故、ケガについて一切の損害賠償責任は負いかねます。