

整体師に教わる体操教室

全2回



姿勢が気になる方、
テレワークでつらい腰痛や
スマホ首、肩コリなどでお悩みの方にも。
ゆるやかなストレッチのコツを覚えて
毎日の習慣に！

無理のない柔軟体操で全身すっきり！

整体師の松田先生は、豊田地区センターで
毎週定期的に活動しているので、
講座後も続けることが可能です。



11月14、28日(木) 13:00~14:30

- ◇講師：松田志歩子さん（整体的体操サークル「ボニータ」指導者）
- ◇定員：10人（先着順）
- ◇参加費：1000円（2回分）
- ◇申込：10月23日（水）9時より電話・来館にて
- ◇問合せ：豊田地区センター 045-895-1390

