

# 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

