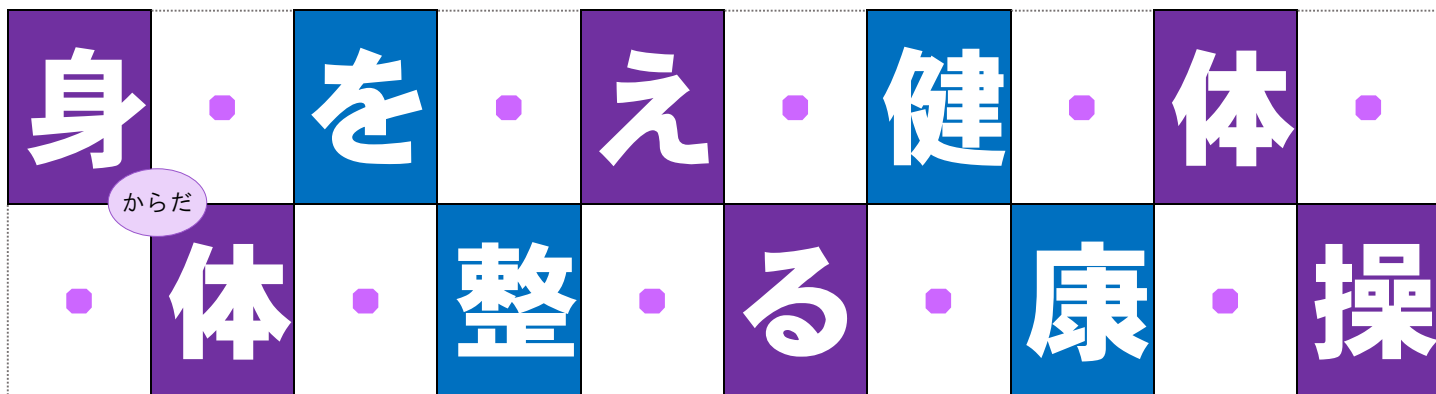




鍼灸師が教える



毎日の習慣に、体操を取り入れてみませんか。
 身体に向き合い、今よりほんの少しでも過ごしやすいするために。
 鍼灸師の立場から、適切なアドバイスをします。
 肩こりや腰痛改善などのツボもご紹介します。
 運動が苦手な方、子育て中の方も、無理なく実践出来る健康体操です。



【講師】

池辺 由実

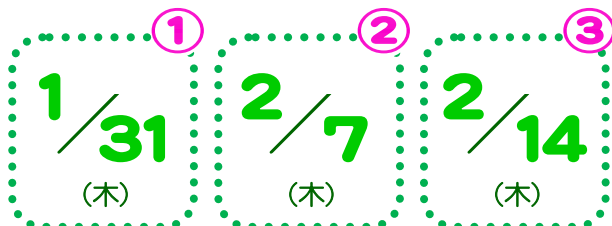
さん

2007年神戸東洋医療学院卒業。スポーツトレーナーの経験を経て、鍼灸師を取得。現在は、神戸東洋医療学院に在籍し、附属治療院にて臨床を担当。

【日程】 各 14:00~15:30

< 3回講座 >

平成
31
年



- ★ 場 所 宝塚市立男女共同参画センター
- ☆ 対 象 テーマに関心のある方 20人 *先着順 (全回出席できる方優先)
- ★ 参加費 無 料
- ☆ 持ち物 フェイスタオル、飲み物 * 動きやすい服装でご参加ください *
- ★ 保 育 10人 (1歳~就学前まで、要予約) 無 料
- ☆ 申込み 1/7 (月) 9:00~ 電話、窓口にて 受付
宝塚市立男女共同参画センター へ (0797-86-4006)

主 催：宝塚市立男女共同参画センター・エル

宝塚市指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ2」 4 階

電話：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424

<https://www.takarazuka-ell.jp/>

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

