

# からだのゆがみを を整える教室

リフレッシュ

痩せ体質 GET!

代謝 UP!

① 5/21 火

『全身のゆがみをとる』  
全身調整を行い、バランスを整えることで、血行・新陳代謝の促進、内臓機能の改善と活性化、自立神経のバランス調整が出来ます。

② 6/18 火

『骨盤体操』  
骨盤体操をすることで、全身の骨格バランスや血流が改善されます。骨格のゆがみが改善すると、内臓が正しい位置に戻ることも期待できます♪

講師  
運動指導員  
佐々木佳史氏

2回参加で効果 UP!

全身の「ゆがみ」を整えて、姿勢改善・リフレッシュをしませんか?

参加費：無料

会場：菜の花にここセンター

日付：5月21日(火)、6月18日(火)

時間：17:30~18:30 (受付 16:50~17:25)

対象者：18歳以上の方

申込期限：それぞれ1週間前までにお願いします

持ち物：健康アップポイントカード

(お持ちの方のみ)

【お問い合わせ】 横浜町役場 (菜の花にここセンター内) 健康みらい課  
☎0175-73-7733 FAX: 0175-73-0045