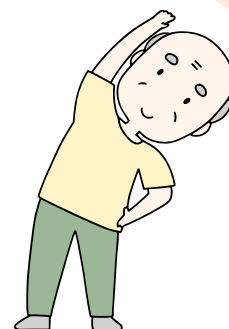
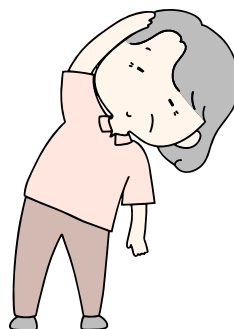




「体のゆがみ、気になりませんか？」



ゆがみリセット体操

初めての方でも出来る簡単な体操で
関節や筋肉をほぐし、体の軸を整えていきます。
腰痛や肩こりでお悩みの方にもおすすめです。

日程

令和8年10月6日（火）～ 令和9年3月16日（火）
（10/6・13・27 11/10・17・24 12/1・8・15・22
1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16）＜全20回＞

時間

19:00 ～ 20:15

対象

高校生以上の方（岡山市民の方優先）

受講料

16,400円

定員

20名

場所

西大寺ふれあいセンター 3階 プレイルーム

講師

宮村 知子 先生

締切

9月26日（土）必着

※応募方法、お問い合わせ先などの詳細は裏面をご覧ください。