

自彊術で肩こり・腰痛・ひざ痛を改善しよう！

主催サークル

九段自彌術サークル

開催日

3月8日(火)

10時30分～12時



定員

10名

対象

どなたでも！

参加費

無料

講師

松村 ひろみ ((公社)自彌術普及会 指導員)

内容

首・肩・腰・ひざの痛みの改善に役立つ動作を中心して体験していただきます。

持ち物

タオル、5本指ソックス、動きやすい服装

会場

3階 和室(大)

サークルからの
メッセージ

自彌術で硬くなった関節、筋肉をほぐし、
自律神経を整え、血流を良くします。
つらい症状を改善しましょう。



九段生涯学習館へ開催日2日前の17時までに

電話または当館ホームページよりお申込下さい！

【電話】3234-2841 【HP】<http://www.kudan-ii.info>