



不調の原因は背骨から



その不調 もしかしたら…
背骨の歪みやちょっとした身体
の癖が原因かもしれません

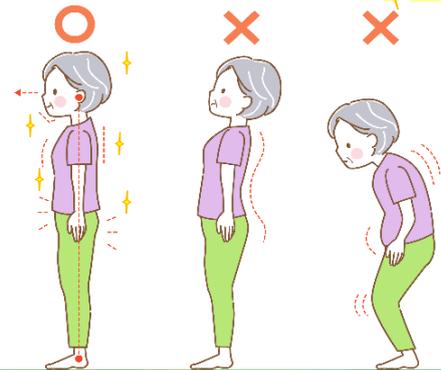
無理のない動きで背骨のバランスを整える**らくらく体操**を体験し、毎日続けられるセルフケアを学びます。

疲れやすい **こわばりが気になる**
そんな方にもおすすめです。

4月9日(木)

13:30 ~ 15:30
花川北コミュニティセンター

らくらく体操で **-10歳** **美姿勢**



- 費用 500円
- 持ち物 動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物
- 申込方法 先着順 電話・来館
- 申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと
TEL 0133-77-7070 (火~土・10:00~17:00)
休館日 (日曜・祝日・第2第4月曜日)



講師 門間 貴子 / クローバーライフ屯田院 院長

シャトレゼ ガトーキングダム札幌 スイミングインストラクター
ホリスティックビューティアカデミー 認定エステティシャン
施術者として地域の皆さまの健康を支えると同時に、北海道の役員として
施術者育成にも力を注いでいる。

主 催
・
問 合 せ

石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと
(指定管理者 NPO法人ひとまちつなぎ石狩)
TEL 0133-77-7070 FAX 0133-77-7071
HP <http://popolart.sakura.ne.jp>