

主催／タウンニュース社
協力／Fine Villageげんき村

不調から抜け出すカギは 姿勢に あり!

セルフメディケーションで

痛みのない健康生活を!

姿勢を整え、元気な身体をつくり出す!

体の痛みや不調から簡単に抜け出すカギは「姿勢」にあります。心と身体の健康を守るホームケア・セルフメディケーション（軽度な身体の不調は自分で手当てすること）で、一人ひとりが元気に、楽しく!

日時

2024年8月21日(水)

午後2時～3時(1時30分開場)

講師

猪股 甚暢<柔道整復師、NTAインストラクター>

会場

うみかぜテラス集会室1F-1,2

定員

50人

当日は少し身体を動かしますので、動きやすい服装、飲み物持参のうえ参加ください

参加費

無料

申込方法

うみかぜテラス窓口または電話、ウェブ申込フォームから

申込期間

先着順 8月16日(金)まで

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用する場合があります。ご了承ください。



猪股 甚暢

NTAインストラクター、柔道整復師
姿勢を整えて健康力を高める
究極のセルフケア伝道師



ウェブ申込
フォーム

今後の健康講座開催予定

●「わっ!ハッ!HEY!!! 80代を元気に生きる!!」

日時: 9月18日(水) 講師: 後藤 光子 <Fine Villageげんき村 村長>

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942

(9:00~21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9

申込・
お問い合わせ



うみかぜテラス
公式HP

