

冬目前！
健康づくり

ゆがみ直し整体体操

骨格を正しく
整える！

未経験者
大歓迎！



肩こり・腰痛・
冷え性の
対策に！

ゆがみ直し整体体操は、誰にでも簡単にできる健康体操です。体を左右バランスよく、無理なく動かすことで、偏った筋肉や骨格が正しく整います。肩こりや腰痛、冷え性、怪我の予防にも効果あり！！冬を迎える前に、自分の体のゆがみを知って、健康づくりを始めてみませんか？

◆ 令和 8 年 11 月 30 日・12 月 7 日・14 日

9:30～10:30

毎回月曜日（全 3 回）

講 師 高田 結 さん （ゆがみ直し整体体操講師）

◆講座のごあんない

- 対象……どなたでも（初めての方、大歓迎）
- 場所……長地公民館 2階 講堂
- 受講料……600 円（全 3 回分）※受講初日にお支払いください。
- 持ち物……動きやすい服装、ヨガマット（厚めのバスタオル）、タオル、飲み物
- 定員……20 名（先着順）
- 申込期間…令和 8 年 10 月 26 日（月）9:00 ～ 11 月 27 日（金）17:00 まで
- 申込方法…長地公民館窓口・電話・E-mail、QR コードにてお申し込みください。

◆お申込み◆

岡谷市長地公民館

QR コードで申し込み →

■Tel:0266-27-8080 ■住所:岡谷市長地柴宮 2-15-26
■E-mail:osachi@city.okaya.lg.jp

