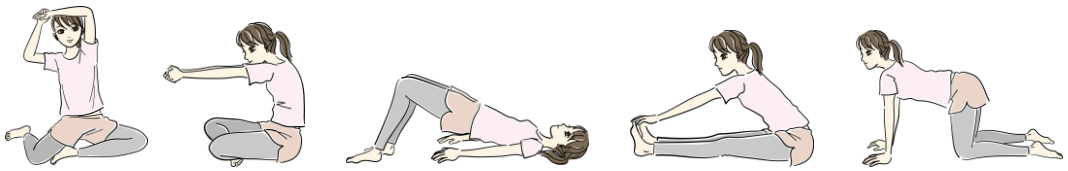
冬目前！
健康づくり

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

〇対象・・・・・・・どなたでも（初めての方、大歓迎）
〇場所・・・・・・・長地公民館　2階　講堂
〇受講料・・・・・600円（全３回分）※受講初日にお支払いください。
〇持ち物・・・・・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
〇定員・・・・・・・20名（先着順）
〇申込期間・・・令和８年10月26日(月)9:00 ～ 11月27日(金)17:00まで
〇申込方法・・・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
■Tel:0266-27-8080　■住所:岡谷市長地柴宮2-15-26
■E-mail:osachi@city.okaya.lg.jp

QRコードで申し込み →