

第45回 からきだ菖蒲館

＜地域・医療講座＞



一人で出来る筋肉マッサージ教室

～自分でカラダを整えるコツ～

日時：令和7年1月15日（水）

時間：午後1時30分～午後4時

会場：からきだ菖蒲館2階ホール

持ち物：ヨガマット又はバスタオル（敷物用）

フェイスタオル（体操用）

筆記用具・水分補給用飲み物

参加費：100円

定員：20人



申込み：令和7年1月5日（日）14:00～電話可

カイロライン多摩・唐木田整体室医院長



講師：新保 光史氏

*動きやすい服装でお越しください

*教室の動画を講師中心に撮影しますのでご了承下さい

主催：唐木田コミュニティセンター運営協議会

健康・スポーツ部会

電話：042-338-6333 FAX：042-338-6334

