

誰でもカンタン!

痛くない!

そう たい ほう

きつくない!

# 操体法で

## 足のゆがみ・全身のゆがみを整えましょう!

～足のゆがみは全身のゆがみ～



カラダを支える土台の足元からしっかり整え  
一生歩けるカラダを目指しましょう!



- \*日 程 令和3年 12月13日・20日  
令和4年 1月17日・24日・31日 (全5回 月曜日)
- \*時 間 午前9時30分～11時
- \*会 場 吉田公民館和室 (ノルテナがの3階)
- \*講 師 田中 雅子さん (ながの操体with代表)
- \*定 員 15名 (先着順)
- \*対 象 市内在住60歳以上で全5回受講できる方
- \*受講料 1回 100円  
お支払いについては、その都度集金させていただきます



- \*持ち物 お茶またはお水 筆記用具 5本指のソックス
- \*お申込みは、《電話》のみとします。窓口でのお申込みはできません。

なお、前回受講された方はご遠慮ください。

受付日 12月6日(月) 午前9時から (定員になり次第締め切ります)

電 話 263-6806 かがやきひろば吉田