

さわやか

# 操体法

## 同好会

★こんなお悩みをお持ちの方、  
気軽に体験してみませんか？

- ☆身体の歪みが気になる
- ☆腰や首が痛い・コっている
- ☆身体が重い・だるい

### 操体法とは？

- ・簡単な動きと呼吸法で  
全身の歪みを整える

体操です。

体操の後は体の軽さを実感できます。  
ぜひ、見学・体験お待ちしております。

【場所】若葉区千城台コミュニティセンター内

【日時】毎月第2・第4（土）午後1：00～3：00

【講師】菅浪 仁志 先生

受付

24.4.18

千城台CC

お問い合わせは、さわやか操体法同好会：有光 ありみつ 090-8037-3241 まで！