

健康のつどい

「自 力 で 整 体」



①日 時 令和7年3月8日(日) 13:30~

②場 所 養老町中央公民館2階 憇いの間

③講 師 虫賀正男 先生

- ・現在、上多度プラザで「自力で整体・若返り体操」講座の先生です。
- ・講座紹介 「自分の力で関節周りやツボをほぐして
肩こりや腰痛をやわらげます。」(養老町生涯学習情報より)

④持ち物 バスタオル・飲み物

- ・一応、20人ほどのマットを先生が準備していただけます。

持っている人は、ヨガマットをお持ちください。

⑤服 装 体操のできる服装

⑥会 費 200円(おつりのないようにお願いします。)

お問合せ 新垣 090-4251-8430