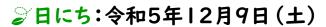
## 新習慣!!自分を整える

## 「力を抜く・ゆるめる・ほぐす」

サボり筋を動かして「しなやかな身体」を手に入れる



⋛時間:午前9時30分~午前11時30分

⇒場所:生涯学習センター403

⋧募集人数:10名

⇒対象:どなたでも

**済**講師 :ウェルビーングサロン「SAKATA」主宰 坂田 林平 氏

》申込期間:

## 令和5年11月6日(月)~12月4日(月)

※申込みは下の二次元コードから登録するか、 サポートセンターへ電話をしてください。

問合せ:みのかも市民活動サポートセンター

TEL:0574-28-1979



