

回覧

# 中郷東地区出前講座



令和5年7月14日

運営委員長 平野 誠司  
中郷東区長 岩本 信義  
催事部会長 黒須 陽子



～美しいからこそ健康に、健康だからこそ美しく～



## 自力整体教室



◇日時 令和5年**8月20日**（日）

午後**2時**～午後**3時30分**

《中郷東「なかよし・サロン」の時間帯に開催》



◇会場 **中郷東公会堂**

◇内容 実技「自力整体」

※「セルフケア」で元気な体づくり

◇講師 整体師 岩間 久江 先生

◇定員 **16人程度**（身体的距離を確保するため）

◇申込先 **8月13日（日）までに、黒須催事部会長へ**

**お電話にてお申し込みください**（☎ 090-2649-5990）

◇持ち物 「ヨガマット」又は代用品として「大判のバスタオル」

※ お持ちでない方には、講師の先生が「銀マット」  
（10人分）を貸していただきます

◇その他 応募者多数の場合は、抽選にさせていただきます

参加賞あり



新型コロナウイルスの感染状況によっては「中止」にする場合があります

【問い合わせ先】 阿見第一ふれあい地区館事務局（かすみ公民館内）

担当：大原（☎ 888-8111）