

地域交流会しゃべり場

肩甲骨ほぐしの

あ

く

び

体

操

～自分の体は自分で治そう～

肩甲骨ほぐしのあくび体操は、あくびをするような気持ちでのんびりと体を動かし、ほぐしていく体操です。肩こり・腰痛・膝痛などの症状を簡単な動きで、リンパの流れをよくし、自然な体を身につけます。

体操の後はみんなで切手整理をしながらの交流会♪

日時	平成30年2月24日(土) 13:30～16:00
場所	ひがし健康プラザ 地下1階 談話室 (渋谷区東3-14-13)
内容	【講義】自分の体を知ろう 【体操】 【交流】使用済み切手の整理をしながら交流
講師	あくび体操主宰・ほぐし研究家 たんだ あつこ
定員	20名 (先着 2月5日より受付)
持ち物	・フェイスタオル (体操で使います。長さ75cm～90cmくらいのもの) ・動きやすい服装 ・飲料水 ・はさみ

お申し込み

しづやボランティアセンター

☎ 03-5790-0505

FAX 03-5790-7521

(月～金 午前9時～午後7時

土 午前9時～午後6時)

