



セルフリンパケア ゆるふわ体操

自分の身体を愛しんで 一生涯ともにするために
あなたがあなたをケアする



身体に優しく触れ 少し動かすだけで
固くこわばった筋肉もふわふわに
痛みもやわらく

日時

4月 21日 (月) 10:00~11:00

会場

橿原市観光交流センター(ナビプラザ) 5階

持ち物

タオル・飲み物

定員

25名 (自由参加)

講師：森本加奈子
さとう式セルフケアマスター

※ 料金不要・事前申し込み不要

✉ kanako. 19600104@gmail.com