

体調を整えたい方、健康に自信のない方、痛みのある方おススメです！

# いやしのセラピー

体験  
できます

こんな方におすすめです！

- ・関節にこわばりのある方
- ・体のどこかに痛みがある方
- ・体に不調を感じる方

**効果**

- ・体と心が整い元気になる
- ・体のゆがみがとれることで体型がよくなる
- など…



## 受講生募集！

場 所 防災コミュニティーセンター

対 象 一般（18歳以上）

**<持ち物>**

- ・動きやすい服装
- ・室内用シューズ
- ・タオル
- ・水分補給用の飲み物

〈日 時〉 木曜日 13:30~14:30

〈月会費〉 4,070円/月3回

〈定 員〉 20名

〈講 師〉 海老沼 由美子

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。



防災コミュニティーセンター

TEL: 058-259-7230

〒501-6006岐阜県羽島郡岐南町伏屋5-65

<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 平日／9:00~21:30

土曜／9:00~21:30

日曜／9:00~21:30

●休館日 毎週月曜日・年末年始