

春

お家でもできる

簡単セルフケア

からだがだるい 頭が重い イライラする 眠れない
病院に行くほどじゃないけれど、ちょっと気になる不調。
日常の不快感や痛みを緩和し、不調を取り除きます。
良い「気」を体へ取り入れ、毎日を自分らしく イキイキと
過ごせるように体と心を整えます。

5月20日・27日・6月3日(全3回・全火曜日)

13:30 ~ 14:30

受付日:4月30日(水) 13:30~14:30

※先着順で受け付けます。

※14:30の時点で定員に達しない場合は電話で受け付けます。

※受講料は初日の5月20日(火)、4階多目的ホールにてお支払ください。

定員:20名

受講料:1,500円

場所:下知コミュニティセンターアイジス 4階多目的ホール

※令和6年10月より愛称が下知コミュニティセンターアイジスになりました

講師:北村 喜代子先生

持ってくるもの:ヨガマットかバスタオル、水分

主催:下知コミュニティセンター運営委員会・高知市文化振興課

【お問い合わせ】

下知コミュニティセンター運営委員会

☎ 088-880-1770

※火曜~土曜(祝日を除く)9:00~17:00

元気でいてほしいから秋にもやります!

お家でもできる簡単セルフケア“秋”

日時:10/21・10/28・11/4(全火)

受付:9/30(火)13:30~14:30



北村喜代子先生

高知市桜井町

「スタジオフェアリー」

無理をせず、ご自分のコンディションに合わせてポーズと呼吸で体も心もリラックスさせていきます。