

# 自宅で出来る セルフケア!



公民館では、標題講座を下記により実施します。  
日頃、「どうも調子が悪い」「疲れやすい」と  
お悩みの方、是非、参加お申し込みください。

記

- 1) 日 時 9月20日(土) 午後1時30分～3時30分
- 2) 開催場所 岩舟公民館 第5会議室(1階)
- 3) 参加費用 無 料
- 4) 講 師 かずお整体 青木 一夫 先生



\*何の準備も要りません。お気軽に  
参加お申し込みください。

—問い合わせ・申込先—

岩舟公民館 ☎ 5 5 - 2 5 0 0 FAX 5 5 - 5 0 6 5