

夜の公民館
セルフリカバリー
心と身体の癒し講座
第5弾

JSA ボールエクササイズで 楽で快適な身体を目指しませんか？

関節に働きかける世界で唯一のエクササイズです。
ボールに身体をゆだねるだけで関節がなめらかに、
身体本来の強さとしなやかさを取り戻していきます。



日時：令和4年8月19日（金）19:00～21:00

講師：JSA ボールエクササイズインストラクター
原田真理子さん

定員：15名 ※ヨガマットをご持参ください。

参加費：無料 ※専用ボールはお貸しします。

身体の緊張が取れ
楽に軽くなります

肩こり、
首こり、腰痛が
改善されて
いきます

正しい姿勢が
楽にとれるよう
になります

【お願いとお知らせ】

- ・風邪の症状や体調不良の方は参加をご遠慮下さい。
- ・参加される方は、マスクの着用をお願いします。
- ・新型コロナウイルスの感染の推移によっては、講座が延期や中止になる場合もあります。



問
合
・
申
込

操南公民館

TEL:086-276-7898

岡山市中区藤崎201-4

右記の QR コードから
メールでお申し込み
出来ます。

